

FAQ zu Insekten in Lebensmitteln

Stimmt es, dass Insekten in Lebensmitteln enthalten sein dürfen?

Ja. Seit Februar 2022 ist es in der EU erlaubt, die gewöhnliche Hausgrille und andere Insektenarten wie Mehlwürmer und Wanderheuschrecken gefroren, getrocknet oder pulverisiert als Lebensmittel zu verwenden. Dies ist Teil der sogenannten europäischen "[Novel Foods](#)"-Bestimmung. Die Zulassung von Insekten für die menschliche Ernährung wurde seit Jahren vorbereitet, es handelt sich also nicht um eine plötzliche Neuzulassung.

Die Europäische Kommission hat im Januar 2023 zwei neue Verordnungen über Insekten in unserer Nahrung veröffentlicht: Die Lebensmittelindustrie darf, zunächst für fünf Jahre, das Pulver von teilweise entfetteten Hausgrillen (*Acheta domesticus*) in ihren Produkten verwenden. Aber nicht irgendwelche Grillen, sondern nur solche, die von der vietnamesischen Firma Cricket One produziert werden, die dies ausdrücklich bei der Europäischen Kommission bereits 2018 beantragt hatte. Diese Grillen dürfen in geringen Mengen als Mehl in verschiedene Lebensmittel eingearbeitet werden. Dasselbe gilt für die Larven des Getreideschimmelkäfers (*Alphitobius diaperinus*). Hier wurde dem französischen Unternehmen Ynsect die Zulassung erteilt, ebenfalls für einen Zeitraum von fünf Jahren.

Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA), zuständig für die Bewertung der Sicherheit jedes Produkts vor der Markteinführung, hatte jeweils eine positive Stellungnahme abgegeben. Beide Zulassungen wurden von den Mitgliedsstaaten mit qualifizierter Mehrheit bestätigt.

Gerüchte, die in den sozialen Medien kursieren, dass Insekten aufgrund von Engpässen, hohen Getreidepreisen oder aus anderen Gründen „zwangsweise“ unter Getreideprodukte gemischt werden müssen, stimmen nicht. Es bleibt den Herstellern überlassen, ob sie Insekten in ihre Rezepturen aufnehmen oder nicht – und es muss transparent auf der Verpackung gekennzeichnet sein.

Will die EU ihren Bürger:innen Insekten aufzwingen?

Nein. Am 3. Januar letzten Jahres sorgte zwar eine Entscheidung der Europäischen Kommission für Aufregung, wegen der angeblichen Beimischung von Insekten zu Lebensmitteln wie Brot, Keksen, Suppen oder Fleischersatzprodukten. Tatsächlich besagt die Entscheidung jedoch nur, dass das vietnamesische Unternehmen Cricket One für einen Zeitraum von fünf Jahren teilweise entfettetes Pulver aus *Acheta domesticus* (Heimchen) in der EU vermarkten darf. Dabei dürfen bis zu maximal 5 Gramm Heimchenpulver pro 100 Gramm Produkt verwendet werden. Der Zusatz des Insektenpulvers ist freiwillig und keinesfalls für Lebensmittelhersteller verpflichtend. Cricket One hatte seinen Antrag bereits 2018 eingereicht.

Auf dem Etikett ist nicht gekennzeichnet, wenn ein Produkt Insekten enthält?

Doch. Wenn ein Lebensmittelprodukt Insekten enthält, muss das auf dem Etikett gekennzeichnet werden. In der europäischen Durchführungsverordnung wird dabei nur der lateinische Name für Heimchen, *Acheta domesticus*, verwendet. Das hat einige Menschen zu der Annahme veranlasst, dass nur diese Bezeichnung auf dem Etikett unter den Zutaten erscheine. Infolgedessen wüssten nur

wenige Menschen, dass in ihrem Lebensmittel Grillenpulver enthalten ist. Das ist nicht richtig. Die Kennzeichnungsverordnung besagt Folgendes:

"Es ist daher angebracht, dass Lebensmittel, die teilweise entfettetes Pulver aus Acheta domesticus (Heimchen) enthalten, gemäß Artikel 9 der Verordnung (EU) 2015/2283 ordnungsgemäß gekennzeichnet werden." "Das neuartige Lebensmittel wird in der Kennzeichnung des Lebensmittels, das es enthält, als 'teilweise entfettetes Pulver aus Acheta domesticus (Heimchen)' bezeichnet."

Neben der lateinischen Bezeichnung muss also immer auch die gebräuchliche Bezeichnung verwendet werden – auf Deutsch Heimchen oder Hausgrille.

Welche Insekten sind in der EU als Lebensmittel zugelassen?

- Juni 2021: Mehlkäfer (*Tenebrio molitor*), im Larvenstadium getrocknet.
- November 2021: Wanderheuschrecke (*Locusta migratoria*), gefroren, getrocknet, pulverförmig.
- Februar 2022/ Januar 2023: Hausgrille (*Acheta domesticus*), gefroren, getrocknet, pulverförmig/ teilweise entfettetes Pulver
- Januar 2023: Buffalowurm/Getreideschimmelkäfer (*Alphitobius diaperinus*), gefroren, pastenartig, getrocknet, pulverisiert.

Welche Vorteile haben Insekten für die Ernährung?

Die Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation der Vereinten Nationen (FAO) beispielsweise sieht in Insekten eine „gesunde und nahrhafte Alternativen zu Grundnahrungsmitteln wie Huhn, Schwein, Rind und sogar Fisch“. Denn viele Insekten seien reich an Proteinen und guten Fetten sowie an Kalzium, Eisen und Zink.

Laut FAO ist die Zusammensetzung der besonders gesunden ungesättigten Omega-3- und -6-Fettsäuren zum Beispiel bei Mehlwürmern mit der von Fisch vergleichbar – und höher als bei Rindern und Schweinen. Der Gehalt an Proteinen, Vitaminen und Mineralien in Mehlwürmern sei ähnlich wie in Fisch und Fleisch. Die FAO hat errechnet, dass 100 Gramm Termiten so viel Protein enthalten wie 100 Gramm rohes Rindfleisch.

Das oft in den sozialen Medien verbreitete Gerücht hingegen, dass Insekten mehr Protein lieferten als Pflanzen, stimmt so nicht. Viele essbare Insektenarten enthalten weniger Protein als zum Beispiel Soja oder aus Pilzen hergestelltes Mykoprotein. Zudem sind die Produktionskosten von Insektenproteinen deutlich höher.

Brauchen wir Insekten-Protein in Lebensmitteln?

Tatsächlich gibt es Länder, in denen Protein-Mangel und eine Unterversorgung mit Kalorien und Nährstoffen ein großes Problem sind. Hier könnten Insekten eine Alternative sein, sagt zum Beispiel die Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation der Vereinten Nationen (FAO). In Deutschland gibt es jedoch keinen Mangel an Protein. Laut der deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) liegt die Proteinzufuhr in allen Altersklassen in Deutschland deutlich über dem empfohlenen Wert. Wir brauchen hierzulande also nicht wirklich Insekten-Produkte.

Sind Insekten ein guter Fleischersatz für Vegetarier?

Insekten sind Tiere. Sie sind sechsbeinige, wirbellose Tiere, die zu den Gliederfüßern (Arthropoda) gehören. Für die Verarbeitung und den Verzehr durch den Menschen werden sie getötet. Daher passen sie nicht in eine vegetarische Ernährung. Lebensmittel, in denen Heimchen (*Acheta domestica*) enthalten sind, dürfen daher nicht als vegetarisch gekennzeichnet werden.

Ist die Haltung von Insekten klimafreundlich?

Im Jahr 2015 veröffentlichte die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) ein wissenschaftliches Gutachten, in dem sie zu dem Schluss kam, dass Insekten als Lebens- und Futtermittelquelle einen wichtigen ökologischen und wirtschaftlichen Nutzen haben. Laut EFSA besteht keine größere Gefahr für die Lebensmittelsicherheit. Insektenfarmen können zu geringeren Treibhausgas- und Ammoniakemissionen führen als Rinder- oder Schweinefarmen. Laut dem EFSA-Bericht bieten sie eine höhere Effizienz bei der Umwandlung von Futtermitteln in Proteine.

Allerdings spielen bei der Ökobilanz der Insektenhaltung auch noch weitere Faktoren eine Rolle. Es ist richtig, dass Insekten weniger Ressourcen wie Wasser oder Fläche brauchen, allerdings gibt es weitere Faktoren, die berücksichtigt werden müssen. Die Aufzucht ist zum Beispiel energieintensiv, da Insekten viel Licht brauchen und je nach Art und Entwicklungsstadium gewärmt oder gekühlt werden müssen. Außerdem bedarf die Aufzucht einer hohen Luftfeuchtigkeit und Schadgase müssen abgeführt werden. Bei der Ernährung von Insekten wird häufig auf Getreide zurückgegriffen, das auch der menschlichen Ernährung dienen könnte. Daher gilt: Die klimafreundlichste Ernährungsweise ist nach wie vor eine pflanzliche bei gleichzeitiger Reduktion der Tierzahlen.

Quellen und weiterführende Informationen:

<https://www.bundesregierung.de/breg-de/suche/insekten-in-nahrungsmitteln-2162992>

<https://albert-schweitzer-stiftung.de/aktuell/insekten-als-nahrungsmittel>

<https://www.foodwatch.org/nl/current-nieuws/2023/krekels-in-je-crackers/>

<https://www.tierschutzbund.de/news-storage/artenschutz/070722-insektennahrung-das-sind-die-tierschutzprobleme/>

<https://www.fao.org/3/i3253e/i3253e.pdf>