

WELTERNÄHRUNGSTAG

Am 16. Oktober ist Welternährungstag. Seit 1979 steht dieser Tag - initiiert von der 1945 gegründeten **Food and Agriculture Organization of the United States (FAO)** - ganz im Zeichen des Welthungers und der Ernährungssicherheit. Denn neben der Beseitigung des weltweiten Hungers gilt auch die Sicherstellung einer adäquaten, bedarfsdeckenden Ernährung der rasch wachsenden Bevölkerung unter Berücksichtigung einer klimaschonenden Produktion als „die“ Herausforderung unserer Zukunft. Höchste Zeit also, sich neben der Vermeidung von Verlusten und Verwurf nach wohlschmeckenden und bedarfsgerechten, aber zugleich auch nachhaltigen Lebensmitteln umzusehen!

Fleischkonsum und seine Konsequenzen

Der FAO zufolge müssen im Jahr 2030 über 9 Milliarden Menschen ernährt werden. Durch das rasante Bevölkerungswachstum, die Verstädterung und die wachsende Mittelklasse wird zukünftig vor allem der Bedarf an hochwertigen Proteinquellen, etwa aus Fleisch und Fleischprodukten, steigen. Zwar arbeitet die Industrie derzeit intensiv an der Entwicklung von Fleischersatzprodukten, dennoch rechnet die FAO mit einer Steigerung der Fleischproduktion von 330 Millionen (Stand 2017) auf 455 Millionen Tonnen im Jahr 2050.

Rund 64 kg Fleisch (Quelle: Statistik Austria 2019) landen jährlich auf den Tellern der ÖsterreicherInnen. Im europäischen Vergleich belegen wir damit laut Global 2000 den dritten Platz hinter Luxemburg und Spanien. Auch weltweit befinden wir uns damit im Spitzensfeld. Damit liegt der Fleischkonsum weit über den Empfehlungen der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung (ÖGE).

Neben den gesundheitlichen Konsequenzen ungesunder Ernährungsgewohnheiten, wie etwa die Entstehung von Zivilisationskrankheiten, gehen ein hoher Fleischkonsum, wie wir ihn derzeit pflegen, vor allem auf Kosten der Tiere und der Umwelt: Übermäßiger Antibiotika-Einsatz, Tierquälerei durch Massentierhaltung, Verlust der Artenvielfalt, Brandrodung von Regenwäldern für weitere landwirtschaftliche Flächen, enormer Verbrauch des verfügbaren Süßwassers und Treibhausgas-Emissionen sind nur einige der Probleme. Ein geringerer Verzehr von tierischen Produkten würde also nicht nur unserer Gesundheit, sondern auch unserem Klima zu Gute kommen.

Insekten, Schnecken und Co - Food-Trend oder Nahrung der Zukunft?

Auf der Suche nach Alternativen, oft sogar aus ökonomischer, ökologischer und ernährungswissenschaftlicher Sicht äußerst interessanten und vielversprechenden Lebensmitteln, scheint kein Weg an Insekten, Schnecken & Co. vorbeizuführen. Doch handelt es sich dabei um die Nahrung der Zukunft oder „nur“ um einen weiteren Food-Trend?

Alternative Proteinquellen im Vorteil

Der FAO zufolge werden weltweit jährlich 1900 Insektenarten konsumiert. Sie tragen damit zur Ernährung von ca. zwei Milliarden Menschen, vor allem in Asien, Afrika und Lateinamerika bei. „Entomophagie“, wie der Verzehr von Insekten durch Menschen in der Fachsprache bezeichnet wird, hat zahlreiche Vorteile zu bieten: Insekten etwa produzieren im Vergleich zu Rinderhaltung nur einen Bruchteil an Treibhausgasen und besitzen unter anderem dadurch einen weitaus kleineren ökologischen Fußabdruck.

Da es sich bei den gängigen essbaren Insekten jedoch um Tiere handelt, die Großteils in wärmeren Regionen beheimatet sind, bleibt noch zu prüfen wie hoch der tatsächliche Energieeinsatz für die Aufzucht nennenswerter Mengen diverser Insekten in unseren Breiten ist.

Neben den ökologischen Vorteilen sind Insekten auch ernährungsphysiologisch äußerst interessant. Da ihre Zusammensetzung je nach Art, Fütterung und Aufzucht stark variiert, liegen derzeit noch keine ausreichenden Daten über ihre genauen Nährwerte vor. Sie gelten jedoch weitgehend als sehr proteinreich und reich an ungesättigten Fettsäuren, Ballaststoffen sowie Vitamine und verschiedenen Mikronährstoffen. Eine Studie an einer kommerziellen Insektenzucht unter Mitarbeit der FAO etwa zeigte, dass 170 Gramm Grillen rund 60% weniger gesättigte Fettsäuren und doppelt so viel Vitamin B12 wie die gleiche Menge Rinderfaschiertes enthielt. Die Studie zeigte weiter, dass Grillen auch deutlich weniger Wasser, Futter und Zuchtpläne benötigen. Dies bestätigt auch die niederländische Universität Wageningen in einer Studie: Ein Schwein produziert demnach zehn bis hundert Mal mehr Treibhausgase pro Kilogramm Wachstum als zum Beispiel Mehlwürmer.

Neben Insekten gelten aber auch Schnecken und Pilze vor allem aus ökologischer Sicht als vielversprechende Nahrungsmittel der Zukunft. Kein Wunder also, dass Insekten-Riegel, Bienenkaviar, Weinbergschnecken und Austernpilze längst auch das Interesse der Lebensmittelindustrie geweckt haben. Auch die Europäische Union hat das Potential von Insekten & Co. in der Ernährung erkannt und seit Anfang 2018 das Inverkehrbringen durch die Europäische Verordnung über neuartige Lebensmittel („Novel Food-Verordnung“) geregelt. Auch das Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz hat sich den Insekten als Nahrungsmittel angenommen und gemeinsam mit dem Institut für Fleischhygiene und dem Messerli Forschungsinstitut der Vetmeduni Wien entsprechende Vorgaben erarbeitet, dass Insekten als Nahrungsmittel für den Konsumenten auch als solche erkennbar sind.

Altbewährte Delikatessen neu entdeckt

Insekten & Co. werden in vielen Kulturreihen und Kontinenten seit langem konsumiert und auf Grund ihres Geschmacks auch sehr geschätzt. Auch in der Wiener Küche galten Weinbergschnecken schon im Mittelalter als Delikatesse, doch haben sie im Laufe der Zeit an Beliebtheit verloren. Bevor sie neben Käfern, Raupen und Heuschrecken auch bei uns wieder als praktikable Proteinquelle regelmäßig auf dem Teller landen, müssen jedoch noch einige Barrieren überwunden werden. So gilt es, neben der Überwindung von psychologischen und kulturellen Vorurteilen, vor allem auch die toxikologischen und mikrobiologischen Risiken abzuklären und die allergenen Potentiale zu erforschen.

Über den Verband der Ernährungswissenschaften Österreichs (VEÖ):

Der Verband der Ernährungswissenschaften Österreichs (VEÖ) wurde 1991 gegründet. Er bietet eine Kontaktplattform am Sektor Ernährung für Fachleute, Organisationen, Unternehmen, aber auch der interessierten Öffentlichkeit. Wichtige Ziele des Verbands sind unter anderem die fachspezifische und berufsübergreifende Fortbildung und Weiterqualifizierung sowie eine umfassende Öffentlichkeitsarbeit im Bereich Ernährung. Dadurch trägt der Verband auch maßgeblich zur Ernährungsaufklärung und somit Gesundheitsförderung der Bevölkerung bei.

Get Your Expert!

Als besondere Leistung für Journalisten vermittelt der VEÖ Experten zu verschiedenen Themenbereichen rund um die Ernährung.

Pressekontakt:

Tina Ganser, MSc
presse@veoe.org
Tel.: +43-1-333 39 81

Quellen:

FAO

<https://www.bmnt.gv.at/land/eu-international/fao.html>

Aktueller UN-Report schätzt die Zahl der Hungernden auf 820 Millionen

<https://www.bmnt.gv.at/land/eu-international/fao/SOFI2019Präsentation.html>

Der Beitrag von Insekten zu Nahrungssicherung, Lebensunterhalt und Umwelt

<http://www.fao.org/3/i3264g/i3264g.pdf>

NÄHRWERTE VON INSEKTEN

https://www.vzhh.de/sites/default/files/medien/136/dokumente/2018-04_vzhh_Verbraucherzentrale_Naehrwerthe-von-Insekten.pdf

Verordnung (EU) 2015/2283

<https://eur-lex.europa.eu/legal-content/DE/TXT/PDF/?uri=CELEX:32015R2283&from=DE>

Fleischkonsum in Österreich

<https://www.global2000.at/fleischkonsum-%C3%BCsterreich>

Ernährungsempfehlungen der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung.

<https://www.oege.at/index.php/bildung-information/empfehlungen>

Edible insects Future prospects for food and feed security

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

Entwicklung des Pro-Kopf-Verbrauches von Fleisch inkl. Geflügel gesamt in Österreich

https://www.amainfo.at/fileadmin/user_upload/Dokumente/Alle_Dokumente/Marktinformationen/Pro_Kopf_Verbrauch_Fleisch.pdf