



NIK

Network for Insect Knowledge

INSECTEN INGREDIËNTEN VOOR HUMANE VOEDING

LESMATERIAAL

petra@nifk.nl

www.nifk.nl

Leerlingen bewust maken van de mogelijkheden van duurzame dierlijke insecteneiwitten als voedsel is essentieel, zij zijn immers de consument van de toekomst. Daarom heeft de kerngroep “Insecten ingrediënten voor humane voeding” van het Network for Insect Knowledge in 2022/2023 een overzicht gemaakt van educatiemiddelen. Deze groep bestaat uit ondernemers die insecten verwerken tot voedingsmiddelen. Hieronder staan educatietips en hulpmiddelen om lessen of sessies over insecten als voeding voor mensen nog boeiender te maken.

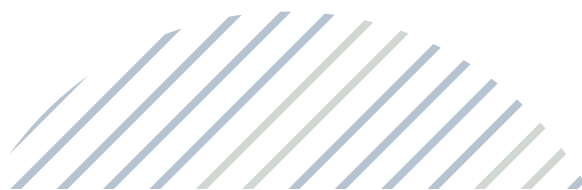


KERNBOODSCHAP

De belangrijkste boodschap is dat insecten het voedsel van de toekomst zijn en al in 80% van de wereld worden ze gegeten vanwege hun smaak!

De kernboodschap richt zich dus op 2 punten:

- **DUURZAAMHEID**
- **SMAKELIJKHEID.**



DUURZAAMHEID



Vanwege de beperkte natuurlijke hulpbronnen op aarde moeten we een voedselproductiemethode ontwikkelen die toekomstbestendig, efficiënt en circulair is. Insecten passen perfect in dit plaatje, omdat ze weinig water, land en voer nodig hebben voor hun productie. Insecten zijn 10 keer efficiënter in het omzetten van voer naar vlees dan traditioneel vee, stoten geen methaan uit en produceren zeer weinig CO₂.

Bovendien kunnen we 80 tot 100% van een insect consumeren, waardoor voedselverspilling tot een minimum wordt beperkt. Sterker nog, in de toekomst zullen insecten gevoerd worden met restproducten uit de voedingsmiddelenindustrie die nergens anders gebruikt kunnen worden. Als kers op de taart is de mest van insecten een uitstekende bodemverbeteraar. Daarmee is de cirkel rond met minimale, tot zelfs geen verspilling.

SMAKELIJKHEID



In 80% van de wereld worden insecten dus al gegeten en toch zeggen veel mensen, die dit niet gewend zijn, dat het vies is. Dit is de zogeheten “Yuck-factor” van insecten, ze zien er niet smakelijk uit. Bovendien wordt er vaak gedacht dat je insecten in hun geheel eet. Dat hoeft echter absoluut niet. Want, net zoals je een kip niet in zijn geheel eet, worden insecten verwerkt tot ingrediënten, eiwitten of oliën. Niet geheel onbelangrijk zijn insecten ook mega gezond. Ze bevatten alle negen essentiële aminozuren en lijken in eiwit, vitamines en mineralen op vis en vlees. En waar smaakt het dan naar? De smaak van insecten wordt vaak beschreven als een beetje nootachtig. Daarmee kan je dus alle kanten op door kruiden toe te voegen, net als je met bijvoorbeeld een pakje gehakt zou doen. En als je ze niet in hun geheel eet, hoe dan wel? De mogelijkheden met producten op basis van insecten lijken haast eindeloos. Momenteel heb je bijvoorbeeld keuze uit burgers, falafels, bitterballen, saucijzenbroodjes, maar ook crackers, koekjes en pasta. Genoeg om eens op verkenning uit te gaan dus!



NIET DOEN



WEL DOEN

Refereren naar "insecten"

Afbeeldingen met bakken vol insecten



Is net als:



Allen zeggen dat het gezond is

Wie durft?

Alleen hele insecten laten zien
(Hoe leuk ook)

Refereren naar krekels,
sprinkhanen, meelwormen

Smakelijke afbeeldingen



Is net als:



Ook zeggen dat het lekker is

Wie doet mee?

Ook de verwerkte producten
laten zien
(Net als iemand die geen
kippenpoten eet maar wel
kipnuggets)



HANDIGE LINKS & MATERIAAL



KWEKEN VAN INSECTEN IN DE KLAS

[NME- natuur in klas- Meelwormen kweken](#)

[Meelwormenbroedmachine van Insecten in de Klas](#)

INFORMATIEF

[Lespakket](#)

Hier is ook een gastspreker te boeken.

[Milieu impact meter tool](#)

Hier kan je de impact van je insectenproducten meten in vergelijking tot gangbare producten.

PROEVERIJ

[BeFrank heeft toegankelijke producten waarmee het proberen van insecten een stuk leuker wordt.](#)

INHOUDELIJKE INFORMATIE INSECTENKWEK

[Feiten en kennis \(NIK\)](#)

[Basis kennis BSF \(InsectSchool\)](#)

[Kweekhandleiding meelwormen \(Inagro\)](#)

RECEPTEN

Gebakken rode rijst met groenten en insectenburger



Risotto met meelwormballetjes in filodeeg



Bananenbrood met meelwormen



Chocolade koekjes met meelwormen



Red Velvet Cake



Pannenkoeken met buffalo wormen



Avocado smoothie met krekkel meel

