

# Kann man Heuschrecken essen, um zu überleben? [Survival]

Willst du dich in der Wildnis ohne Proviant und nur von der Natur ernähren, ist es ratsam möglichst viele Optionen vor Augen zu haben.

Eine dieser Optionen ist das Essen von Insekten, genauer von Heuschrecken.

Insekten zu essen, geht in der westlichen Gesellschaft immer noch mit gewissen Hemmungen einher.

Am Ende ähneln Grashüpfer und Co. den uns sehr bekannten Garnelen und werden in anderen Kulturen schon seit Jahrtausenden verzehrt.

Heuschrecken sind weit verbreitet, einfach zu finden und lassen sich wunderbar zubereiten.

Hier erfährst du, wie du mit den springenden und fliegenden Tieren deinen Proteinbedarf (in einer Survival-Situation) deckst.

## In Kurform: Kannst du Heuschrecken essen?

Wenn du dich einer Überlebenssituation befindest, insbesondere in der Wildnis, ist es gut, über den Tellerrand hinauszuschauen und jede verfügbare Nahrungsquelle zu nutzen.

Während der Gedanke, eine Heuschrecke oder Grille zu essen, für viele nicht attraktiv ist, ist das Verhungern wesentlich weniger attraktiv.

**Heuschrecken können gegessen werden und sind eine ausgezeichnete Proteinquelle. Abgesehen von ihrem Nährstoffgehalt sind sie auch in Überlebenssituationen nützlich, da sie in einer Vielzahl von Lebensräumen leben.**

Während die Einstellung zum Verzehr von Insekten wie Heuschrecken in weiten Teilen der westlichen Welt immer noch gespalten ist, sind sie in anderen Ländern seit Langem ein fester Bestandteil der Ernährung der Menschen.

In einer Überlebenssituation bist du im Vorteil, wenn du weißt, wie man Heuschrecken findet, fängt und präpariert. Wenn du mehr wissen willst, dann lies jetzt weiter.

## Insekten als Delikatesse

Von den Azteken über das assyrische Reich bis hin zu den antiken Israeliten gibt es Belege für den festen Bestandteil von Heuschrecken als Nahrungsmittel.

Auch heute wird in Mexiko und vielen Teilen Südamerikas das Insekt als Delikatesse angeboten und findet auch langsam den Weg in den westlichen Ernährungsplan.

Grashüpfer, Grillen und Wanderheuschrecken gehören dabei alle zu der Ordnung der Heuschrecken, weshalb ich hier allgemein von den Heuschrecken spreche und teilweise genauer auf die einzelnen Arten eingehe.



Insekten essen gehört in manchen Ländern zum Alltag

Achtung Haftungsausschluss: **Ich rufe dich nicht auf Insekten zu töten, zu fangen oder gar zu essen.** Dieser Artikel dient nur der Theorie in einer Überlebenssituation. Die meisten Insekten stehen in Deutschland unter Naturschutz. Hier sind Strafen bis zu einer Höhe von 50.000 Euro vorgesehen. Beachte unbedingt die geltenden Gesetze!

## **Die Vorteile, wenn du Heuschrecken in deinen Ernährungsplan einbaust**

Indigene Völker ernähren sich nicht ohne Grund von Insekten: Sie sind weit verbreitet, es gibt viele Arten – und besonders Heuschrecken sind sehr nahrhaft.

So reicht der Eiweißgehalt von etwa 20 bis auf 50 Gramm pro 100 Gramm Heuschrecke. Das sind ähnliche oder sogar höhere Konzentrationen als bei Huhn, Rind und Schwein. Bei Rind und Schwein ist jedoch der Cholesterinwert viel höher!

Neben dem Proteingehalt weisen einige Heuschrecken auch hohe Mengen an Omega-3-Fettsäuren und B-Vitaminen auf. Die genauen Angaben schwanken jedoch stark, da die Nährstoffzusammensetzung auch mit den Futterquellen der Tiere zusammenhängt.

Zuletzt ist das Superfood lange haltbar, indem du es trocknest. Dazu werden die Tiere in die Sonne gelegt oder über dem Feuer geschmort. Bis zu einem Jahr lässt sich deine neu gewonnene Nahrung jetzt lagern.

## **Wie schmecken Heuschrecken?**

Im Geschmack unterscheiden sich die verschiedenen Tierarten tatsächlich. Wanderheuschrecken wird ein nussiger Geschmack nachgesagt, Grashüpfer schmecken mild wie Garnelen oder andere Krebstiere und Grillen sollen nach Pinienkernen schmecken.

Zuletzt kommt es auch auf die Zubereitung und Würze an. Die Insekten nehmen Aromen hervorragend an und so kann auch der eigentliche Geschmack gut übertönt werden. Dadurch kannst du mit Kräutern und Gewürzen deiner Wahl arbeiten, um dir ein möglichst schmackhaftes Essen zu zaubern.

Die Konsistenz hängt zwar ebenfalls von der Zubereitungsart ab, wird aber meist als sehr knusperig beschrieben und so auch als am besten genießbar wahrgenommen.



## Wo finde ich Heuschrecken und wie fange ich sie?

### 1. Selbst Fangen

Die simpelste Methode ist, deine Hände zu nutzen. Du musst dazu ins hohe Gras und mit ausgebreiteten Armen durch die Gräser streifen. So scheuchst du einige Grashüpfer und Heuschrecken auf, um dich dann für deine erste Beute zu entscheiden.

Morgens hast du gute Chancen, denn die Tiere sind dann noch recht schlaff. Mach dir ihre Morgenlaune zunutze und perfektioniere deine Fangtechnik.

Die Methode ist zwar simpel, aber nicht die Einfachste. Einfacher wäre es mit einem Käschel!

Diesen bringst du entweder mit oder baust dir ein eigenes Fangnetz aus einem Tuch und einem Stock. Alternativ kannst du auch ein Fangnetz aufstellen und die Tiere in das Netz treiben. Hier musst du sie dann aus dem Netz sammeln, was einfacher ist als sie aus dem Gras zu fischen.

### 2. Falle bauen

Keine Lust, durchs hohe Gras zu stampfen und die Insekten einzeln zu fangen?

Dann baue dir deine eigene Heuschreckenfalle:

Hierzu nimmst du ein Gefäß mit Deckel und in dem Gefäß legst du einen Köder wie Fruchtfleisch oder Gemüse. Je stärker es riecht, desto besser! Dann heißt es warten und bei einem Fang den Deckel schließen.

Hast du eine PET-Flasche zur Hand, baust du dir eine etwas effektivere Falle:

Hierzu schneidest du den oberen Teil der Flasche ab, sodass du einen Zylinder und einen Kegel besitzt. In den Deckel bohrst du ein Loch, das groß genug für deine Beutetiere ist.

Nun kommt in den Zylinder ein Köder und der Kegel wird mit Deckel zuerst in den Zylinder gesteckt. Zum Loch hin solltest du noch einen Weg aus rauem Material führen, da die Heuschrecken sonst nicht über die glatte Oberfläche kommen. Mit etwas Geduld solltest du die ersten Tiere aus der Falle entnehmen können.

Parallel würde ich trotzdem per Hand fangen, da ich für die Falle keinen Erfolg garantieren kann.

Suche dich danach in jedem Fall gut auf [Zecken](#) ab. Ich nehme beim Heuschrecken-Fangen oft auch unerwünschte Tierchen mit ins Lager!

## Gibt es giftige Heuschrecken?

Giftige Tiere warnen potenzielle Räuber oft mit auffälligen Färbungen. Auch du solltest auf diese Warnsignale bei deiner Nahrungssuche achten.

In der Regel sind unauffällig gefärbte Heuschrecken zunächst nicht giftig. Darunter fällt etwa die Wanderheuschrecke, das Heupferd oder andere Grashüpfer-Arten.

Eine der wenigen giftigen Heuschrecken-Arten ist die Schaumheuschrecke (*Romalea microptera*), die allerdings auch nur in Nordamerika vorkommt.

Trotzdem hat die Nahrung der Tiere auch Einfluss auf dich. Ernährt sich eine Heuschrecke von für dich giftigen Blättern, kann dies auch eine Reaktion bei dir auslösen.

Willst du auf Nummer sicher gehen, nimmst du das Tier vor dem Verzehr aus.

## Zubereitung

Du bereitest Heuschrecken in allen erdenklichen Weisen zu, jedoch solltest du sie **niemals roh essen**. Parasiten wie Würmer werden nur durch den Kochvorgang abgetötet.

## Vorbereitung

1. Entferne Kopf und Eingeweide: Wie oben bereits erwähnt befinden sich in den Eingeweiden potenziell giftige Pflanzeninhaltsstoffe. Um diese zu entfernen, drehst du den Kopf der Schrecke um 45 Grad und ziehst daran. So sollte es dir möglich sein, die Eingeweide samt Kopf herauszuziehen. Den Kopf mitzuessen, ist nicht schädlich, ist jedoch beim ersten Mal etwas gewöhnungsbedürftig.

2. Flügel und Beine entfernen: Idealerweise entfernst du mindestens die Sprungbeine, da diese Widerhaken besitzen. Bei großen Heuschrecken sind die Flügel ungenießbar, daher entfernst du diese ebenfalls.

3. Säubern: Vor dem Kochen, Dreck und Exkremente abwaschen.

### **Wie kochst du das Heuschrecken und Grashüpfer?**

Wie immer beginne ich hier mit der simpelsten Methode. Besitzt du nur wenig Ausrüstung, ist der einfachste Weg das Rösten über dem Feuer.

Gehe so vor:

1. Suche dir einen langen, fingerbreiten Stock.
2. Entferne die Rinde, da diese das Aroma der Heuschrecken verfälschen oder sogar verschlechtern kann.
3. Spalte den Stock in der Mitte, lass aber eine Verbindung am Anfang und am Ende. So besitzt du eine Art Zange und kannst die Tiere darin aufreihen.
4. Halte die Zange mit den aufgereihten Insekten das Feuer und röste sie für ungefähr 10 Minuten oder bis sie die gewünschte Konsistenz besitzen.



Am Stock lassen sich Heuschrecken besonders gut grillen

### **Weitere Methoden mit mehr Ausrüstung:**

1. Im Ofen: Hier kannst du dir einen ganzen Vorrat an Heuschrecken zubereiten. Der Prozess dauert zwischen einer und zwei Stunden.
2. In einer Pfanne braten: Die Schrecken in Öl anbraten und mit Gewürzen deiner Wahl zubereiten. Hier wird oft Knoblauch oder Chili genutzt. Werde kreativ und schaue, was dir deine Umgebung bietet.
3. Frittieren: Sicherlich nicht gerade Survival-tauglich, aber trotzdem nennenswert. So werden die Tiere oft auf asiatischen Märkten angeboten.



## Was passiert, wenn du eine rohe Heuschrecke isst?

Heuschrecken können Parasiten und Fadenwürmer, einschließlich Bandwürmer, tragen, daher ist es immer am besten, sie zu kochen. Selbst wenn du hungerst, ist das Risiko die Belohnung nicht wert, also vermeide es, sie jemals roh zu essen.

## Kann man vom Essen von Heuschrecken krank werden?

Solange Heuschrecken richtig gekocht zubereitet werden, sollte es keine Probleme geben, davon krank zu werden. Sie sind im Grunde genommen reines Protein, also ist es, abgesehen vom Geschmack, wirklich nicht anders, als ein Stück gekochtes Hähnchen zu essen.

## Beißen Heuschrecken?

Heuschrecken beißen. Sie besitzen Münder, die dazu bestimmt sind, Blätter oder Früchte durchzuschneiden. Heuschrecken essen kein Fleisch, dennoch kann es passieren, dass sie in deine Hand beißen, wenn sie sich bedroht fühlen.

## Kann man Heuschrecken für ein langfristiges Überleben züchten?

Heuschrecken können zum Verzehr gezüchtet werden, sind tatsächlich viel weniger schädlich für die Umwelt und sicherlich eine Bereicherung in deinem [Selbstversorgergarten](#).

## Fazit

Heuschrecken können deine Nahrungsversorgung in der Wildnis perfekt ergänzen und sind richtig zubereitet auch noch schmackhaft. Mit ein wenig Übung und Vorwissen kannst du die Tiere zu vielen Gelegenheiten finden und fangen.

**Achte dabei darauf, die Tiere nicht roh zu verzehren, um Parasiten zu vermeiden und nimm die Eingeweide raus, um Vergiftungen zu entgehen.**

Du solltest außerdem im Hinterkopf behalten, dass es sich immer noch um Lebewesen handelt.

Behandle sie dementsprechend und lass sie nicht lange leiden. Sei dankbar, dass sie dir als Nahrungsquelle dienen können und verhalte dich respektvoll gegenüber den kleinen Akrobaten.

Tipp: In meinem Artikel "[Insekten essen](#)" gehe ich noch auf andere Insekten als Nahrungsquelle ein.

---

## Über den Autor des Ratgebers

### Martin Gebhardt



Hey, ich bin Martin und ich bin Wildnis-Mentor. Auf meinem Blog lernst du die Basics sowie zahlreiche Details zum Outdoor-Leben. Schnapp dir meine [35 einfach umsetzbaren Survival-Hacks](#), um ab morgen nicht mehr planlos im Wald zu stehen. Lies mehr über mich auf meiner ["Über mich"-Seite](#).

Besuche ihn auf seiner Website <https://survival-kompass.de>