

Kann man Ameisen essen? Lies, worauf du achten musst!

Ameisen gibt es fast überall und wenn du sie antriffst, dann meist auch in großen Kolonien.

Da stellt sich die Frage für uns Survival-Enthusiasten:

Kann ich Ameisen ohne Bedenken essen?

Ameisen sind vielleicht nicht deine erste Wahl, aber wenn es um Leben und Tod geht, bist du dankbar diese Möglichkeit zu nutzen. Ameisen enthalten viel Protein und andere wichtige Nährstoffe, die in einer Survival-Situation unabdinglich sind.

Der Eiweißgehalt auf 100 Gramm gerechnet ist oft höher als der von unseren herkömmlichen, gekochten Eiern.

Auch indigene Völker erkannten dieses Superfood als Nahrungsquelle und ernährten sich schon vor mehreren Jahrhunderten von Ameisen.

Es ist ratsam, diese Nahrungsoption vor Augen zu haben. So kann sich ein ressourcenarmer Ort als wahres Festmahl herausstellen.

Bevor du unüberlegt in den nächsten Ameisenhaufen greifst, solltest du dir jedoch den nachfolgenden Ratgeber gut durchlesen.



Geschichte: Ameisen wurden schon früher gegessen

Ameisen wurden schon von indigenen Völkern aus Nordamerika als Snack für zwischendurch gesammelt. Die Ameisen **galten als Delikatesse und Luxus** aufgrund ihres säuerlichen Geschmacks. Außerdem wurden Ameisen vermengt mit anderen Insekten als Nachtisch angeboten.

Es wurde jedoch auch dokumentiert, dass die Insekten in bestimmten Stämmen als Überlebensnahrung für schwierige Zeiten genutzt werden. Genau das, was wir hier suchen! Oft wurden die Tiere schon vorher geröstet, um sie dann für den späteren Gebrauch aufzubewahren.

Welche Arten von Ameisen in Nordamerika konsumiert wurden, ist nicht bekannt. Es kann davon ausgegangen werden, dass verschiedene Arten der Wegameisen auf dem Speiseplan standen.



Man kann davon ausgehen, dass unsere Vorfahren schon Insekten, wie Ameisen auf dem Speiseplan hatten

Aufgrund der hohen Verfügbarkeit von Ameisen können wir annehmen, dass Ameisen nicht nur in den indigenen Kulturen Nordamerikas verwendet wurden.

Ameisen sind auf allen Kontinenten (außer der Antarktis) zu Hause und können sogar ganzjährig gefunden werden. Im Winter erfordert es zwar etwas mehr Übung sie aufzuspüren, aber in den wärmeren Monaten ist es fast unmöglich keine Ameisen in der Wildnis zu entdecken.

Nährwert und Geschmack von Ameisen

Auf 100 Gramm Ameisen kommen in etwa 14 Gramm Protein und 5,6 Milligramm Eisen. Dazu kommen andere essenzielle Nährstoffe wie Fette, Kalzium und Ballaststoffe.

Im Hinterkopf solltest du dabei das Gewicht einer einzelnen Ameise haben. **Zwischen 300 und 400 Ameisen wiegen je nach Art ein Gramm.**

Geschmacklich ist die Ameise säuerlich, spritzig und kann sogar Zitrusnoten enthalten.

Dies lässt sich auf die Ameisensäure, die natürlich im Tier vorkommt, zurückführen. Die Säure lässt sich durch das Kochen neutralisieren. Es kommt beim Geschmack immer auf die Art und Zubereitung an.

In Kolumbien wird der Blattschneiderameise sogar eine aphrodisierende Wirkung nachgesagt. Hier wird das Tier auch in bestimmten Kreisen als Hochzeitsgeschenk überreicht.



Wo finde ich die Leckerbissen?

Wie oben bereits erwähnt, findest du Ameisen fast überall. Bist du nicht gerade an der Antarktis, stehen deine Chancen gut, dich von Ameisen zu ernähren.

Bewege dich durch das Terrain und behalte dabei den Boden im Blick. Kannst du einzelne Ameisen sehen oder vielleicht sogar eine Ameisenstraße?

Ameisenstraßen sind Pfade, die Ameisen bilden, wenn sie in einer geordneten Linie von ihrem Nest zu einer Futterquelle und zurück laufen. Diese Straßen entstehen, weil Ameisen Pheromone hinterlassen, um ihren Artgenossinnen den Weg zur Nahrung anzuzeigen.

Wenn eine Ameise auf der Suche nach Nahrung erfolgreich ist, kehrt sie zum Nest zurück und hinterlässt dabei eine Pheromonspur. Andere Ameisen folgen dieser Spur und verstärken sie durch das Hinterlassen eigener Pheromone, wodurch die Ameisenstraße entsteht.

Eine Ameisenstraße ist also schon mal ein gutes Zeichen. Am besten folgst du nun den Ameisen, die etwas tragen. Die Erfolgsaussicht ist hier am höchsten, dass diese Ameise zurück zur Kolonie läuft.

Die Kolonie wirst du leicht erkennen. Dort wird ordentlich was los sein und wenn es keinen Hügel gibt, dann zumindest Löcher. Dort werden die Ameisen verschwinden und wieder an die Oberfläche kommen.



Folge den Ameisenstraßen und du wirst zum Eingang der Kolonie kommen

Hier leben mindestens mehrere Hundert Ameisen. Handelt es sich um eine Superkolonie, können hier auch mehrere Millionen Tiere ein Dasein führen. Wie in einer Großstadt!

Die Suche nach einer Ameisenkolonie kannst du schon jetzt bei deinem nächsten Waldbesuch üben. Dies schult zusätzlich deine Achtsamkeit und es ist ein Genuss, die Ameisen bei ihrem täglichen Treiben zu beobachten.

Zusätzlich bitte ich dich hier, nicht in den Ameisenhöhlen herumzustochern, um es einfach auszuprobieren. Die Ameisenkolonie wird dabei in extremen Stress versetzt. Verletzt oder tötest du die Königin der Kolonie, kann das gravierende Ausmaße für das Überleben der kompletten Kolonie haben. **Dieser Ratgeber dient lediglich dazu, dich in einer Survival-Situation zu unterstützen und dein Überleben im äußersten Notfall zu sichern.** In diesem Falle steht deine Gesundheit über die der Ameisenkolonie.

Ameisen fangen

Nun gilt es, die sechsbeinigen Tierchen zu sammeln. Dazu musst du die Aufmerksamkeit der Kolonie auf dich lenken und die Ameisen in ihrem Alltag stören.

Idealerweise nimmst du dazu einen Stock und stichst in eines der Löcher. Beginne erst einmal mit einem Loch und schaue, was passiert.

Die Bewohner werden versuchen den Angreifer, in diesem Fall den Stock, zu attackieren. Das ist deine Chance, die Ameisen in einen von dir vorbereiteten Behälter zu packen.

Wiederhole diesen Vorgang, bis du ausreichend Nahrung hast. Im Notfall kannst du auch weiter in der Kolonie graben und die Eier der Ameisen ernten. Auch diese sind essbar und versorgen dich mit reichlich

Nährstoffen.



Vorsicht beim Fangen und Essen

Dringst du in das Gebiet eines Ameisenvolkes ein und störst sie dann auch noch in ihrem Frieden, solltest du dich auf kampfberete Angreifer vorbereiten.

Ameisen können beißen und geben dazu in den meisten Fällen auch noch Gift ab. Das kann bei einigen Arten ein kleines Stechen sein, aber auch richtig weh tun und hinterlässt auch für mehrere Tage eine Erinnerung an dieses Treffen. Ich spreche da aus Erfahrung!

Daher der erste Tipp: Suche dir keine als aggressiv bekannten Ameisen aus!

In Deutschland wirst du zwar keine ernsthaft gefährlichen Ameisen antreffen, jedoch solltest du bei der Nahrungssuche insbesondere die rote Waldameise meiden.

Diese Art ist weitaus aggressiver und besitzt eine Giftdrüse. Sie sprüht das Gift auf die Bisswunde, welche daraufhin anschwillt.

Kurze Anekdote: Waldameisen können sogar kleinere Säuger, wie eine Maus, zum Bau schleppen.

Bist du dir nicht sicher, um welche Ameisenart es sich handelt, kannst du auf deine Sinne vertrauen.

Auffällige Färbungen oder ein beißender Geruch sind als Warnsignale zu verstehen. Wenn du nicht kurz vor dem Verhungern bist, solltest du dich besser mit einer anderen Kolonie anlegen.



Die 24-Stunden-Ameise (*Paraponera clavata*) ist eine der weltweit größten Ameisen und hat einen ziemlich schmerzhaften Stich. Sie lebt hauptsächlich in Mittel- und Südamerika.

Als Nächstes möchte ich davon abraten, bereits tote Ameisen zu essen. Du weißt hier nicht, warum und wie lange die Tiere tot sind. Sammle nur lebende Tiere, um kein Risiko einzugehen.

Auch Ameisen in der Nähe einer Stadt solltest du meiden. In einer Survival-Situation wirst du wahrscheinlich in der tiefen Natur sein, aber Vorsicht ist bekanntlich besser als Nachsicht.

Ameisen in Stadtnähe sind aufgrund ihres Schädlingsstatus oft mit Gift konfrontiert. Die Ameisen könnten dementsprechend damit kontaminiert sein. Da hilft auch abkochen nichts mehr. Achte daher beim Sammeln auf deine Umgebung.

Zuletzt weise ich noch auf potenzielle allergische Reaktionen hin: Einher mit Schalentier-, Staubmilben- oder auch Schokoladenallergien könntest du auf Insekten mit entsprechenden Symptomen reagieren.

Möchtest du das Risiko trotzdem eingehen, solltest du deinen Ertrag in jedem Fall kochen. Ameisen können, wie alle Lebensmittel, zu Allergien führen, welche im schlimmsten Fall dein Survivalabenteuer rasch beenden.

Ameisen roh essen oder kochen?

Ich empfehle dir klar, Ameisen vorher abzukochen. Alles, was fleischig ist, wie [Fisch](#) oder [Insekten](#), sollte IMMER abgekocht werden!

Du kannst Ameisen zwar roh essen, allerdings wird auf der einen Seite der intensive Geschmack durch den Kochvorgang etwas gemildert. Andererseits, und viel wichtiger ist das Abtöten von Bakterien, Parasiten und Viren in und an der Ameise.

Dem gegenüber steht der hohe Nährstoffgehalt, welcher bei rohem Konsum gegeben ist. Daher solltest du beim Kochen vorsichtig sein. Die Ameisen sind winzig und brauchen daher nicht wirklich lange Koch-

oder Garzeiten.

In jedem Fall möchte ich dir vom Verzehr von lebenden Ameisen abraten. Ameisen können dich im schlimmsten Fall noch auf dem Weg in den Magen beißen und ein geschwollener Biss in deiner Halsregion ist keinesfalls angenehm.

Denn wie immer gilt beim Survival: Gehe niemals ein Risiko ein!



Geschichten von Überlebenden

1. Es wird sich die Geschichte eines 62-jährigen Australiers erzählt, der nach einem Herzinfarkt im Outback und ohne Wasser gestrandet ist. Er überlebte durch Ameisen als Notnahrung und konnte nach einer Woche geborgen werden. Die wenige Flüssigkeit in den Ameisen hat ihn gerettet.
2. Eine andere Geschichte wird über einen Piloten im Zweiten Weltkrieg erzählt. Dieser wurde abgeschossen und brach sich beim Absturz beide Beine. Er überlebte nur, weil er einen gefrorenen Ameisenhügel ausgraben konnte und sich davon ernährte. Er schleppte sich ins nächste Dorf und wurde dort versorgt.

Fazit: Ameisen sind essbar

Wie du siehst: **Ameisen sind ein großartiger Backup-Plan.** Aufgrund der großen Verbreitung und Häufigkeit triffst du sie fast überall an.

Ameisen sind tatsächlich essbar und enthalten nützliche Nährstoffe wie Eiweiß, Fett und Mineralien.

In einigen Kulturen gelten Ameisen sogar als Delikatesse. Zum Beispiel werden in Kolumbien *hormigas culonas* („große Hintern-Ameisen“) als Snack verzehrt, und in Australien sind Honigtopfameisen bei den Ureinwohnern als Süßigkeit beliebt.

Vielleicht kommst du auch auf den Geschmack. Du kannst die Tiere zwar roh konsumieren, aber du

solltest dir bei großen Mengen den Aufwand des Kochens machen, um ungewollte Passagiere abzutöten.

Sei achtsam im Umgang mit den kleinen Tierchen, ein falscher Tritt und dein Bein wird zur Angriffsfläche. Außerdem sollte dir klar sein, dass es sich um lebende Wesen handelt. Behandle sie immer mit Respekt.

Je mehr du dir solches Wissen aneignest, desto sicherer fühlst du dich in der Wildnis und kannst in extremen Situationen mit sehr viel mehr Ruhe reagieren.

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>