

# Survival Basics: Insekten essen (Kochen, Fangen, Zucht)

Insekten zu essen ist ganz normal.

In Thailand kannst du diese sogar kaufen.

Und unsere Vorfahren haben sie auch schon gegessen.

Bist du in einer Survival-Situation, dann sind Insekten deine erste Wahl.

Heute lernst du, welche Insekten essbar sind und wie du diese zubereitest.

## Insekten essen - ein Tabu?



Käfer essen ist ganz normal

Selbst nachdem die Menschen die Landwirtschaft erfunden hatten, haben sie noch gerne Insekten gegessen.

Die alten **Römer aßen Käferlarven**, die mit Mehl und Wein gezüchtet wurden.

Selbst [Aristoteles schrieb darüber](#), wie man Zikaden züchtet, um sie zu verspeisen.

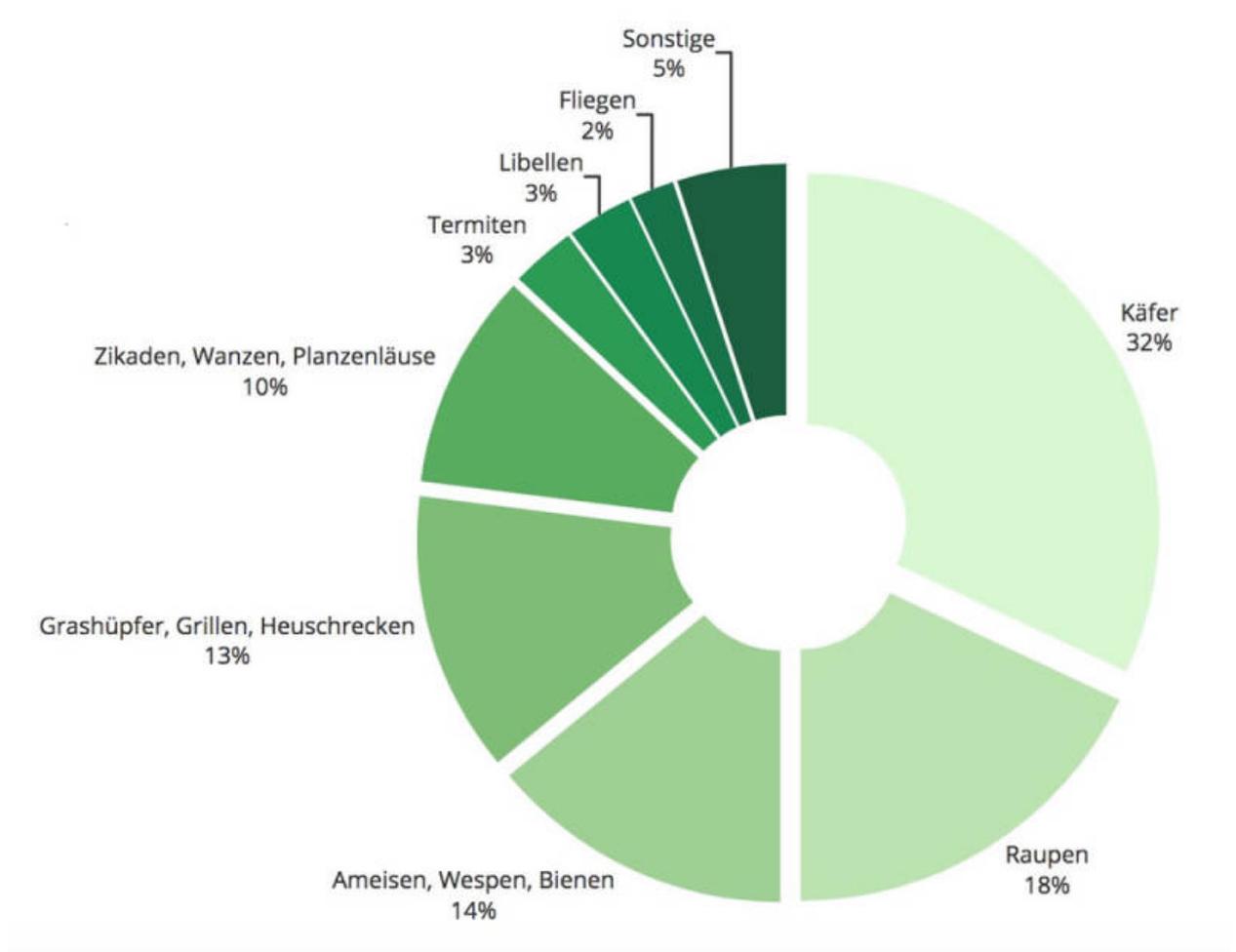
Das Essen von Insekten ist in vielen Kulturen völlig normal. Besonders in Asien und Afrika.

Doch in Deutschland und den meisten anderen **westlichen Ländern sind Insekten als Essen tabu.**

Wann sind wir dazu übergegangen, Insekten als "eklig" zu betrachten?

Eine Theorie besagt, dass dies geschah, als die Landwirtschaft erfunden wurde. Ab da an waren Insekten Schädlinge und standen demnach nicht mehr auf dem Speiseplan.

Unten siehst du in der Grafik, welche Insektenarten weltweit gegessen werden ([Quelle](#)).



Insektenarten welche weltweit gegessen werden

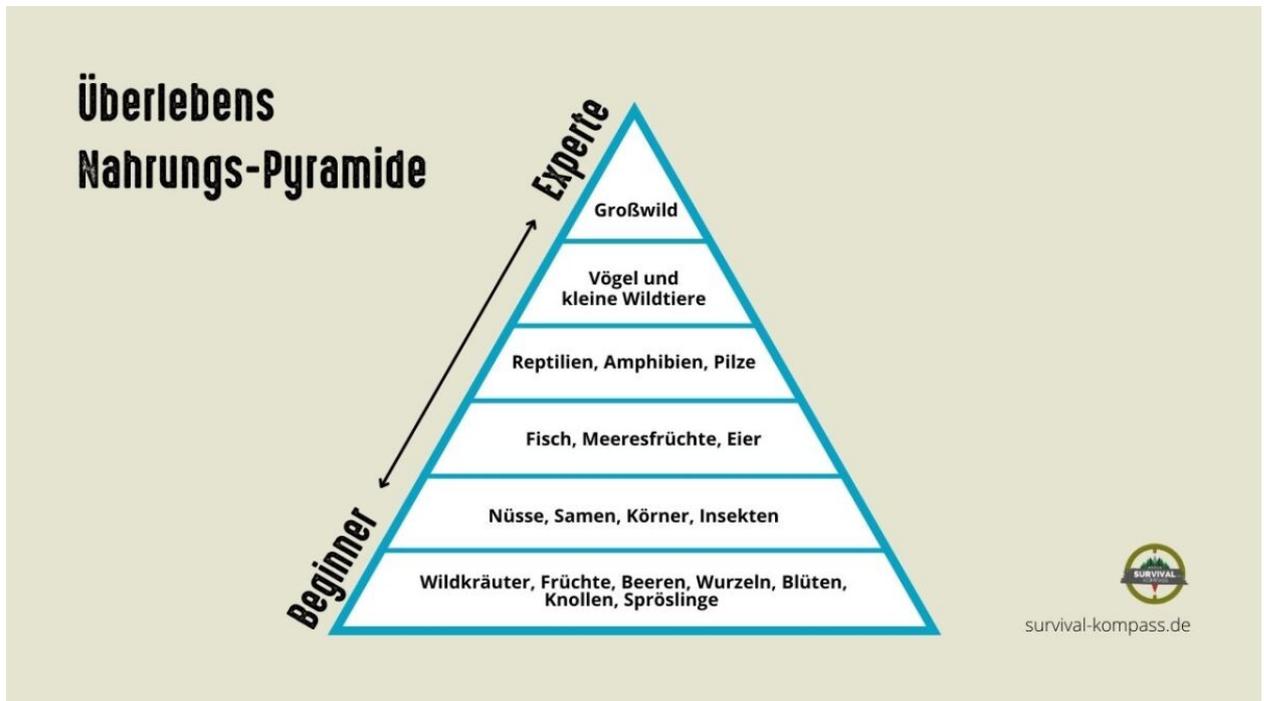
### **Insekten sind nicht eklig!**

Wenn du in einer echten Überlebens-Situation bist, musst du dein **ablehnendes Gefühl gegenüber Insekten zurückdrängen.**

Denn Insekten sind eine **hervorragende Eiweißquelle** und werden dir die benötigte Energie zum Überleben liefern.

Lass mich es anders erklären: du isst Eier. Das Ei kommt aus dem Hintern von einem Huhn! Aber das findest du nicht eklig, oder?

Schau dir die Survival-Nahrungs-Pyramide an und du wirst feststellen, dass Insekten noch recht einfach zu fangen sind.



## Welche Insekten sind essbar

In Europa gibt es über 1000 verschiedene Arten von essbaren Insekten.

Ich denke, du kannst dir nicht mal annähernd 100 Arten merken.

Daher gibt es **Regeln, um essbare Insekten zu erkennen.**

Halte dich an diese und das Insekt wird sehr wahrscheinlich essbar sein.

- Vermeide Insekten, die **stechen** können.
- Vermeide Insekten, die **haarig** sind.
- Vermeide Insekten, die **leuchtende Farben** haben.
- Vermeide Insekten, die **Krankheiten** übertragen können (Mücken, Zecken, Fliegen, etc.).

Es gibt jedoch wie immer Ausnahmen bei den Regeln.

Beispielsweise stechen Bienen, doch sie sind essbar und gelten als recht lecker. Vogelspinnen sind haarig, werden aber in vielen Kulturen als geröstete Delikatesse angeboten.

Selbst wenn ein Insekt Gift enthält, wird dieses normalerweise beim Kochen zerstört und das Tier damit genießbar.



Grashüpfer essen

## Die besten essbaren Insekten in Europa

Das sind nur einige der vielen essbaren Insekten, die du in Europa findest. Denk daran, dass fast ALLE Insekten essbar sind.

Bist du in einer Survival-Situation, dreh den nächsten Baumstamm um, mach die nächste Rinde ab, schau unter den nächsten Stein – und iss, was du findest.

Folgende Insekten sind gut als Essen geeignet:

- Grillen
- Heuschrecken
- Raupen
- Ameisen
- Käfer
- Insektenlarven
- Honigbienen

In anderen Ländern zum Beispiel auch noch Termiten.

Achtung Haftungsausschluss: **Ich rufe dich nicht auf Insekten zu töten, zu fangen oder gar zu essen.** Dieser Artikel dient nur der Theorie in einer Überlebens-Situation. 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!

## Wie du Insekten für die Nahrungsaufnahme fängst

Insekten sind überall zu finden, weshalb sie perfekt für Survival-Food sind.

Hebe einfach einen alten Baumstamm hoch und bediene dich am reichhaltigen Angebot an Käfern, Larven und Ameisen.

Oder du gräbst in der Erde nach Käfern und Insekten.

Doch um eine richtige Mahlzeit zu sammeln, benötigst du andere Methoden.

## Fallgrube

Eine Fallgrube verwendest du, um kriechende Insekten, wie Käfer, zu fangen.

Du baust diese ganz einfach, weil du **nur ein Gefäß benötigst**, wie eine Tasse oder Blechdose.

- Grabe ein Loch in der Größe des Gefäßes.
- Setze dein Gefäß in die Erde ein, sodass die Öffnung ebenerdig mit dem Boden abschließt.
- Platziere ein paar Steine um dein Gefäß, damit der Deckel aufbleibt.
- Setze den Deckel auf das Gefäß, optimalerweise ist ein Spalt von 1 bis 2 cm vorhanden.
- Überprüfe alle 24 Stunden deine Falle und leere dein Gefäß.

### Tipps:

- Lege einen Köder in deine Falle, wie ein Stück von einer süßen Frucht.
- Nutze einen Trichter und die Insekten können nicht mehr raus. Der Kopfteil einer Plastikflasche funktioniert hervorragend.

## Insekten züchten

Wenn du ein paar Insekten des gleichen Typs hast, kannst du diese züchten und vermehren.

So hast du einen stetigen Vorrat an eiweißhaltiger Nahrung.

Am besten eignen sich dafür **Grashüpfer**. Diese vermehren sich schnell, sind strikte Pflanzenfresser und sehr nahrhaft.

Du brauchst zur Haltung von Grashüpfern nur einen großen Behälter, etwas Sand und frische Pflanzen.

Damit Grashüpfer sich fortpflanzen, musst du ein wenig Sand in den Behälter geben und ihn leicht feucht halten (sonst schlüpfen die Eier nicht).

Hier erfährst du mehr über die [Haltung von Grashüpfern](#).



Grashüpfer

**Lesetipp:** [Lies hier meine detaillierten Ratgeber zum Essen von Heuschrecken.](#)

## **Koche Insekten vor dem Essen ab**

Lebende Insekten essen nur Amateure, die sich nicht informiert haben.

[Bear Grylls](#) isst ungekochte Käferlarven im Fernsehen. Ein schlechtes Beispiel.

Hast du dir deinen Magen erst mal verdorben, musst du dich übergeben und bekommst Durchfall. Dann kämpfst du wirklich ums nackte Überleben wegen des Flüssigkeitsverlusts.

**Esse niemals Insekten, ohne sie vorher zu kochen oder zu braten!**



Koche Insekten vor dem Essen ab

Würdest du ein rohes Steak essen? Bestimmt nicht.

Genau wie rohes Fleisch **Bakterien** und **Parasiten** enthalten kann, können Insekten diese auch haben.

Wenn du Insekten kochst, dann kannst du diese ohne Bedenken essen. Und sie schmecken sogar dadurch besser.

Hier sind einige Beispiele, wie man Insekten kocht, damit du sie sicher essen kannst:

- **Grillen und Heuschrecken:** Brate oder grille sie. Du kannst sie auch lange rösten und mit einem Mörser zerdrücken. Nun hast du Mehl. [Lies hier meine detaillierten Ratgeber](#) zu Heuschrecken.
- **Nacktschnecken:** Entferne den Kopf und drücke die Innereien heraus. Dann kochen oder rösten.
- **Schnecken:** Ziehe die Schnecke aus dem Gehäuse und gehe dann wie bei der Nacktschnecke vor.
- **Ameisen:** Röste sie.
- **Raupen:** Koche sie für eine Minute oder grille sie.
- **Mehlwürmer:** Eine Minute kochen oder in Öl / Butter anbraten.

## Ein Wort der Warnung zu Schnecken

Sei äußerst vorsichtig, wenn du Nacktschnecken und Schnecken aus Gebieten sammelst, die von giftigen Pflanzen oder Pilzen bevölkert sind. Schnecken und insbesondere Nacktschnecken nehmen die Giftstoffe durch den Verzehr giftiger Pflanzen und Pilze auf.

Abhängig von der Pflanze wird das Kochen dieser gummiartigen Kreaturen die Giftstoffe nicht immer abbauen, um sie sicher zum Essen zu machen. Deshalb sollten ihre Mägen vor dem Kochen mindestens

24 Stunden lang entleert werden.

Da Nacktschnecken eher dazu neigen, giftige Pflanzen/Pilze zu fressen als normale Schnecken, neigen die Menschen dazu, sie zugunsten ihrer geschälten Verwandten zu meiden. Bei richtiger Behandlung können Schnecken jedoch unbedenklich gefressen werden.

## **Wie ernähren sich Insekten in der Natur, und wie beeinflusst das ihre Nährstoffe?**

In der Natur ernähren sich Insekten von einer Vielzahl unterschiedlicher Nahrungsquellen, abhängig von ihrer Art.

Dazu gehören Pflanzen, andere Insekten, Aas, Pilze oder sogar tierische Exkremente. Die Ernährung eines Insekts beeinflusst direkt seinen Nährstoffgehalt.

Beispielsweise enthalten pflanzenfressende Insekten wie Heuschrecken und Grillen mehr Ballaststoffe, während Raupen, die sich von Blättern ernähren, reich an Vitaminen und Mineralstoffen sind.

Insekten, die sich von anderen Insekten ernähren, wie Ameisen, weisen in der Regel einen höheren Proteingehalt auf.

Um sicherzustellen, dass die von dir verzehrten Insekten nahrhaft sind, ist es wichtig, sie in einer sauberen Umgebung zu fangen oder zu züchten und sie angemessen zuzubereiten.

## **FAQ: Survival Basics - Insekten essen (Zubereitung, Fangen, Zucht)**

### **Warum sollte man Insekten essen?**

Insekten sind eine hervorragende Proteinquelle und können in Überlebenssituationen als Nahrung dienen. Sie sind in vielen Teilen der Welt weit verbreitet und leicht verfügbar. Außerdem haben sie einen geringen ökologischen Fußabdruck im Vergleich zu herkömmlichen Proteinquellen.

### **Wie fängt man Insekten in der Wildnis?**

Insekten lassen sich oft unter Steinen, Baumrinde, Laub oder in der Nähe von Gewässern finden. Du kannst sie auch nachts anlocken, indem du eine Lichtquelle benutzt. Eine weitere Methode ist, Fallen zu bauen, wie zum Beispiel Grubenfallen oder Klebefallen.

### **Welche Insekten sind essbar?**

Es gibt eine Vielzahl von essbaren Insekten, darunter Grillen, Heuschrecken, Ameisen, Termiten, Käfer und Raupen. Achte darauf, giftige oder gefährliche Insekten zu vermeiden. Im Zweifelsfall erkundige dich bei einem Experten oder verwende ein Bestimmungsbuch.

### **Wie bereitet man Insekten zu?**

Insekten sollten vor dem Verzehr gekocht oder gebraten werden, um mögliche Parasiten abzutöten. Du

kannst sie über offenem Feuer rösten, in einem Topf kochen oder sogar in einer Pfanne braten. Gewürze und Kräuter aus der Natur können den Geschmack verbessern.

## **Wie züchtet man Insekten zu Hause?**

Um Insekten zu Hause zu züchten, benötigst du eine geeignete Umgebung, die die Bedürfnisse der jeweiligen Insektenart erfüllt. Dazu gehören Temperatur, Luftfeuchtigkeit und Nahrung. Informiere dich über die spezifischen Anforderungen der von dir gewählten Insektenart und richte entsprechend ein Zuchtgehege ein.

## **Sind Insekten für jeden essbar?**

Insekten sind für die meisten Menschen essbar, aber es gibt Ausnahmen. Personen mit Schalentierallergien sollten vorsichtig sein, da sie möglicherweise auch auf Insekten allergisch reagieren. Außerdem sollten schwangere Frauen und Personen mit geschwächtem Immunsystem auf den Verzehr von Insekten verzichten, um das Risiko von Infektionen zu vermeiden.

## **Wie bewahrt man gefangene oder gezüchtete Insekten auf?**

Insekten sollten nach dem Fangen oder Züchten kühl und trocken gelagert werden. Du kannst sie in einem luftdichten Behälter oder in einem Netzbeutel aufbewahren. Wenn du sie länger aufbewahren möchtest, kannst du sie auch einfrieren oder trocknen.

## **Nicht vergessen: Beine und Flügel entfernen**

Wenn du schon mal ein ganzes Insekt gegessen hast, dann war das wahrscheinlich schrecklich für dich.

Das liegt daran, dass die Beine und Flügel noch dran waren. Diese verfangen sich in deinem Hals und du kannst daran sogar ersticken.

**Entferne unbedingt die Beine und Flügel**, dort ist ohnehin nichts Nahrhaftes dran.

Und schon steht einer leckeren Insekten-Mahlzeit nichts mehr im Weg.

---

*Kannst du dir vorstellen, Insekten in einer Überlebens-Situation zu essen?*

*Hast du schon mal Insekten ausprobiert? Lass es uns wissen!*

---

## **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>