

DINK NUUT OOR GOGGA- KOS

A close-up photograph of a grasshopper perched on a vibrant red chili pepper. The grasshopper is positioned horizontally, facing right, with its long hind legs and antennae clearly visible. The chili pepper is glossy and curved, providing a stark contrast to the green and brown tones of the insect. The background is dark, making the red pepper and the insect stand out prominently.

Een van die 2017 kosneigings is insek-cuisine. Sien jy kans?

Deur SALOMÉ DELPORT

My eerste insekgereg was gedroogde, gesoute meelwurms. Sal ek dit weer eet? Ja wat. Dit was heel smaaklik – ietwat soos souterige, gepofte rys.

Noudat ek weet hoe gesond dit is, is ek ámpër geesdriftig.

Maar ek moet erken ek het ingewillig net omdat ek by 'n mediakonferensie onder druk was. Ek moes ook maar my oë toekny en my daarop instel om daardie beelde van krioe-

lende wurms opsy te skuif en my oop te stel om net te reageer op wat ek proe. Dit was so aanvaarbaar dat ek ook sjokolademiere en kriek-burito's probeer het.

Dit was vier jaar gelede.

Sedertdien het insekkookkuns vlerke kry – oorsee meer as hier. Die BBC het dit as een van die toptien-kostendense vir 2017 voorspel. En praat gerus van cuisine, want dié kos lyk nie soos verflenste mopaniewurms in 'n polistireenbakkie nie.

Daar is 'n doelgerigte poging om insekkookkuns op 'n heel nuwe vlak te plaas, met insette van sjefs en navorsers.

In Japan is die Konchu Ryori Kenkyukai (Insect Cuisine Research Association) gestig met die doel om tradisionele insekkookkuns aan te teken en daaruit te leer. Ander instellings wat insekte as cuisine verken, sluit in die Nordic Food Lab in Kopenhagen, Denemarke en The Ento Project in Brittanje.

As dit by regte insek-kos in regte eetplekke kom, kan jy gaan

aansit by Archipelago, 'n voorste Londense restaurant wat spesialiseer in elegante insekgerigte soos meelwurm faux kaviaar en pangebreaide chermoula-kriek met quinoa, spinasie en droëvrugte. In San Francisco kan jy reeds meelwurmroomys en tacos met wasmotlarwes op sommige fynproewersmarkte kry.

Namate die voorlopers onder die Westerlinge entomofagie (dit is hoe jy die eet van insekte noem) verken, verskyn pragtig gestileerde resepteboeke soos *On Eating Insects* (Phaedon) en *The Insect Cook Book* (Columbia University Press).

Landbounavorsing oor insekte as kosbron het ook ontplof. In 2011 het 46% van die Amerikaanse universiteite al begin met kursusse in een of ander vorm van insekboerdery. Volgens die VN se Voedsel- en Landbou-organisasie fokus die Chinese ruimteprogram op wurms as 'n kosbron vir langtermyn-ruimtevaarders.

Suid-Afrika het ook reeds 'n insekplaas, Agriprotein, naby Kaapstad. Met agt miljard vlieë in produksie is dit een van grootstes ter wêreld. Op sy topkapasiteit kan die plaas 150 ton proteïen produseer op 1 000 m² teenoor soja, wat in 'n goeie jaar en met baie kunsmis en chemikalieë net 0,9 ton proteïen lewer.

WIE EET GOGGAS?

Die hele wêreld eet én geniet insekte. Almal behalwe ons Westerlinge. Buiten die Bybelse Johannes en die Israeliete op trek, het ons geen verwysings-raamwerk oor insekte as kos nie.

Westerlinge sal anders moet begin dink, sê die VN se Voedsel- en Landbou-organisasie in 'n omvattende verslag oor insekte as alternatief vir vleis, hoender en vis. Die wêreldbevolking sal teen 2050 op nege miljard staan. Daar is bloot nie genoeg landbougrond om vleis te produseer nie.

Nog 'n probleem wat met insekte opgelos kan word, is waterskaarsste. Daar word bereken dat 70% van ons vars

'N SILWERSKOON BEDRYF

Daar is **wêreldwyd** dosyne **insekplase** aan die ontwikkel. Moenie dink moderne insekplase lyk soos vullishope nie. Soos met **enige voedselabriek** of verwerkingseenheid is dit **higiëniese plekke** waar streng **gehaltebeheer** geld.

Van die voordele van insekboerdery is

- **Geen geraas, onwelriekende reuke en afval nie**
- **Klein oppervlak benodig**
- **Geen chemikalieë, gifstowwe, kunsmis en hormone nodig nie**
- **Bitter min glashuigasse soos koolstofdioksied, metaangas en ammoniak, wat beter vir ons osoonlaag se stabiliteit is.**
- **Streng higiëne omdat besmetting ook goggas kan laat sterf.**

MIN OF GEEN KOSGE- DRAAGDE SIEKTES

Ons weet dat ons **talle siektes** deur **besmette dierevleis** kan opdoen – van **diarree** tot **malkoësiekte, brusellose** en **listeriose**. **Insekte** kan ook **siektes dra**. Dink aan **Kongokoors, malaria** en die **zikavirus** wat deur **bosluisse** en **muskiete** gedra word. Maar **eebare insekte dra nie siektes nie**. Sover ons weet, is dit 'n **baie veilige kosbron** – veral as jy daaraan dink dat **twee miljard mense daagliks insekte eet**.

VOEDSAAM

Dit is 'n **feit** soos 'n koei dat **insekkos gesond** is. Dié veld is nog nuut en die **150 plus insekte** wat **geskik** vir **menslike gebruik** is, is nog lank nie klaar ondersoek nie maar **een ondersoek** wat **beesvleis** met **meelwurms** vergelyk het, het bevind **meelwurms** het **minder vet en water** as **beesvleis**. Die **vette** daarin is **verbasend gesond**, met **baie onversadigde** en **poli-onversadigde vette**. Dit bevat al **dieselfde aminosure** (wat beteken dit het dieselfde **gehalte proteïen** as **beesvleis**), met **nog twee** by wat **nie in beesvleis** voorkom nie, naamlik **triptofaan** en **taurien**. Oor die algemeen is **insekte** as kos **ryk aan vesel** en veral **minerale** soos **yster, koper, magnesium, mangaan, sink, selenium, foliensuur** en selfs van die **B-vitamiene**.

*Is jy reg vir sprinkane,
miere, kriek, besies, ruspes,
termiete, en meelwurms
op die spyskaart?*

as bestanddeel in souse en in verwerkte vorms soos balletjies, velletjies en poeiers. Dink aan al die vorms en geure waarin koring, mielies en mout as ontbytappes aangebied word.

Jy gaan vir seker in die toekoms insekproteïen gebruik, in onder meer proteïenverrykte kos, proteïenstafies, maaltyd-aanvullers en spierbouers ... sover ons kon vasstel nog nie in SA nie.

Jy sal dus kan smul, sonder om deur pootjies en vlerke gekonfronteer te word. **rr**

water in voedselproduksie gaan. Volgens die VN verg dit 2 300 liter vars, topgehalte water om net een kilogram hoendervleis tot op jou bord te bring.

Maar ons Westerlinge gril ...

KAN JY OPHOU GRIL?

Nordic Food Lab sê die publiek sal nie inkoop op insekkos bloot omdat dit 'n groen konsep is nie. Dit sal werk as ons proe én daarvan hou – of selfs méér daarvan hou. Hulle wys daarop dat bylarwes, net soos heuning, die geure van die blomme van die omgewing dra. Bylarwe-mosterd smaak heerlik aards, met herkenbare variasies. Dit is lekkerder as gewone mosterd. Sê hulle.

Kriekmeel en termietpap (reeds beskikbaar) is 'n uitdaging vir ons persepsies. Ons sien kriewelende pootjies wat sespoot vassteek en verseg om gesluk te word.

Ons is mos gewoond aan verpakte, verwerkte vleis. Die biefstuk en omelet op jou bord herinner jou op geen manier aan 'n sagmoedige Jerseykoei of 'n moederlike hoenderhen-netjie met haar string kuiken-tjies nie.

Terloops, insekte behoort ook van vegetariërs tot vis-, vrugte- en hoendereters te geval.

In die stadium lyk dit nie of ons binnekort vars en/of herkenbare insekgerigte by die plaaslike Spar te koop gaan kry nie. Dit sal veel eerder verwerk aangebied word, soos