



Informationen über Heuschrecken

Von *Schuetz*

Erstellt am 19 Mai 2015 - 17:38

Insekten (Heuschrecken) gelten in vielen Ländern als Delikatesse und sind dort Teil des täglichen Speiseplans. Man findet immer mehr Gastronomen, die das Potential von Heuschrecken erkannt haben und verschiedene Gerichte auf ihren Speisekarten anbieten.

In Teilen von Südamerika, Thailand, Afrika, China oder Vietnam gehören Insekten zu den täglichen Grundnahrungsmitteln. Für die meisten Menschen bilden Fisch, Fleisch oder Geflügel die wichtigste Proteinquelle.

Insekten, dazu gehören auch Heuschrecken, bestehen hauptsächlich aus verwertbarem und leicht verdaulichem Protein. Der Anteil an Muskelfasern und Fetten ist sehr gering. Medizinische Studien belegen, dass der Verzehr von Insekten gesünder sei als Fleisch. Proteine oder andere tierische Eiweiße sind ein Hauptbestandteil der menschlichen Ernährung und wurden seit jeher vom Menschen als Nahrung genutzt. Für Menschen, die es nicht gewohnt sind, Insekten zu essen, ist es sehr ungewöhnlich zu hören, wie nahrhaft sie sein können. Heuschrecken haben einen hohen Eiweißgehalt und niedrigen Anteil an Kohlenhydraten. Hinzu kommen Vitamin B1 und Vitamin B2. Diese sind reichlich enthalten in der exotischen Kost.

In Deutschland gibt es schon einige Restaurants, die Insekten zum Verzehr anbieten. Z. B. in Berlin, Frankfurt, Dresden usw. Die Gerichte kosten zwischen 13,-- und 25,-- Euro (Vorspeise zirka 5,-- Euro).

Ob nun gebraten, gekocht oder gedünstet, mit Heuschrecken und anderen Insekten können viele leckere Gerichte zubereitet werden.

Die Konsistenz ist weich und zart, der Geschmack nussartig.

ACHTUNG: Beim Zubereiten von Heuschrecken ist es sehr wichtig, dass bei den hinteren Sprungbeinen der untere Teil entfernt wird. Dieser Teil (Schiennen) ist mit Dornen besetzt und kann beim Essen im Hals stecken bleiben.

Die Heuschrecken bekommt man küchenfertig „im gefrorenem Zustand“ in Feinkostläden zu kaufen oder man bestellt sie per Internet. Man könnte die Heuschrecken auch in einer Zoohandlung kaufen, davon würde ich aber abraten.

Low Carb: Außergewöhnliche Rezepte

Autorin: Jutta Schütz

Verlag: A.S. Rosengarten-Verlag

Sprache: Deutsch

ISBN-10: 3945015111

ISBN-13: 978-3945015117

Vom Hersteller empfohlenes Alter: Ab 12 Jahren

Größe und/oder Gewicht: 21 x 14 x 1 cm – Euro: 6,50

Buchbeschreibung:

Essen wie aus der Gourmet-Küche, das geht auch mit wenigen Kohlenhydraten. Lassen Sie sich von der Vielfalt der Rezepte anregen und inspirieren und tun Sie Ihrer Gesundheit etwas Gutes. Also warten Sie nicht zu lange und probieren Sie es einfach mal aus. Eine "Kohlenhydratarme Ernährung" korrigiert den gestörten Stoffwechsel und hilft das Übergewicht zu



verringern. Der Blutzucker wird durch diese Ernährungsweise stabilisiert. Diese Art der Ernährung entlastet den Körper in vielen Bereichen. Bei einer Reduzierung der Kohlenhydrataufnahme wirkt sich das nicht nur positiv auf den Blutzuckerspiegel aus, sondern auch auf die Bauchspeicheldrüse. Sie schaltet bei der Produktion des Hormons Insulin einen Gang runter, dadurch wird die Gefahr gebannt, z. B. an Diabetes zu erkranken.

Ein paar Worte zum Verlag:

Immer wieder kann der Verlag Bücher ganz vorne in der Amazon-Bestsellerliste vorweisen.

Die Bücher sind sprachlich anspruchsvoll geschrieben, sie sind spannend, surreal aber tief sinnig und abgründig, witzig, etwas wunderlich und verschroben und mit einem wunderbaren Gespür für menschliche Gefühlswelten. Es gibt aber auch ernstzunehmende Ratgeber, Selbsthilfebücher und Kochbücher für einen erlesenen Geschmack.

Die Verlegerin „Angelika Schweizer“ sagt: „Wenn wir das Gefühl haben, dass ein Buch das Leben unserer Leser bereichern könnte, wenn damit Denkanstöße vermittelt werden oder über neue Ideen nachgedacht wird, dann sind wir auf dem richtigen Weg. Inhalte, die man überall antrifft, werden Sie bei uns nicht finden.“

Kontakt:

A. S. Rosengarten-Verlag

Ziegelberg 13

74538 Rosengarten

Telefon: 0791/95 66 4029 und Telefax: 0791/95 66 40 28

E-Mail: angelika.schweizer@rosengarten-verlag.de [1]

<http://www.rosengarten-verlag.de/> [2]

Firmeninformation:

Jutta Schütz schreibt Bücher, die anspornen, motivieren und spezielles Insiderwissen liefern. Weitere Informationen zur Autorin und ihren Büchern findet man auf der Webseite:

www.jutta-schuetz-autorin.de [3] - sowie im Kultur-Netzwerk (Kommunikationsplattform für Kunst, Literatur, Musik, Film, Bühne, Entertainment und Medien).

Pressekontakt:

Jutta Schütz

D-33611 Bielefeld

info.schuetz09@googlemail.com [4]

www.jutta-schuetz-autorin.de/ [5]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 25 Jun 2021 - 09:14): <https://www.medcom24.de/node/20320>

Links:

[1] <mailto:angelika.schweizer@rosengarten-verlag.de>

[2] <http://www.rosengarten-verlag.de/>

[3] <http://www.jutta-schuetz-autorin.de>



Informationen über Heuschrecken

Veröffentlicht auf medcom24 (<https://www.medcom24.de>)

[4] <mailto:info.schuetz09@gmail.com>

[5] <http://www.jutta-schuetz-autorin.de/>