

NÄHRWERTE VON INSEKTEN

... Gut zu wissen

Lateinischer Name: Achten Sie immer darauf, dass bei Insekten auch der lateinische Name angegeben ist. Die deutschsprachigen Bezeichnungen können durchaus variieren, sich überschneiden oder sogar irreführend sein.

Unterschiedliche Nährwerte: Meistens sind Insekten wie Grillen oder Mehlwürmer nahrhaft und ähnlich eiweißreich wie Rind- oder Schweinefleisch. Aber je nach Entwicklungsstand, Art der verarbeiteten Körperteile oder dem Nahrungsangebot während der Zucht können die Nährwerte sehr stark schwanken. Daher haben wir in der folgenden Liste vor allem Werte veröffentlicht, die sich auf Anbieteranalysen bei konkreten Produkten beziehen.

Unabhängige Untersuchungen: Gibt es leider kaum.

NÄHRWERTE VON INSEKTEN

❖ Mehlwurm (*Tenebrio molitor*)

Gefroren (mit ursprünglichem Wasseranteil)

| | |
|-----------------------------|----------|
| Energie | 244 kcal |
| Fett | 15,7 g |
| davon gesättigte Fettsäuren | 3,9 g |
| Kohlenhydrate | 2,6 g |
| davon Zucker | 2,6 g |
| Eiweiß | 22,0 g |
| Salz | 0,1 g |



Nährwerte Mehlwurm (*T. molitor*) auf 100 g blanchiert und tiefgefroren (gourmet bugs CH)

Quelle:

https://www.gourmetbugs.ch/de_gb/shop/mehlwurmer/tenebrio-mehlwurmer-tiefgekuhlt-schweizer-produktion.html

Gefriergetrocknet (ohne ursprünglichen Wasseranteil)

| | |
|---------------------|----------|
| Energie | 516 kcal |
| Fett | 31,0 g |
| davon gesättigte FS | 4,55 g |
| Kohlenhydrate | 11,6 g |
| davon Zucker | 0,50 g |
| Protein | 45,1 g |
| Salz | 0,45 g |

Nährwerte Mehlwurm (*T. molitor*) auf 100 g gefriergetrocknet (exosnacks DE)

Quelle:

https://www.exosnacks.de/epages/78771339.sf/de_DE/?ObjectPath=/Shops/78771339/Categories/Insekten/Mehlwuermer&ViewAction=ViewPaged

| | |
|---------------------|----------|
| Energie | 550 kcal |
| Fett | 37,2 g |
| davon gesättigte FS | 9,0 g |
| Kohlenhydrate | 5,4 g |
| davon Zucker | - |
| Protein | 45,1 g |
| Salz | 0,37 g |

Nährwerte Mehlwurm (*T. molitor*) auf 100 g gefriergetrocknet (essento CH)

Quelle:

<https://delicious-insects.ch/produkt/mehlwurm/>

NÄHRWERTE VON INSEKTEN

❖ Kurzflügelgrille (*Grylloides sigillatus*)

Gefriergetrocknet (ohne ursprünglichen Wasseranteil)

| | |
|---------------------|----------|
| Energie | 498 kcal |
| Fett | 26,1 g |
| davon gesättigte FS | 9,71 g |
| Kohlenhydrate | 0,5 g |
| davon Zucker | ~ |
| Protein | 61,2 g |
| Salz | 0,87 g |

Nährwerte Kurzflügelgrille (*G. sigillatus*) auf 100 g gefriergetrocknet (micronutris FR)

Quelle:

<https://www.micronutris.com/en/shop/classic-25-sigillatus>

| | |
|---------------------|----------|
| Energie | 388 kcal |
| Fett | 9,6 g |
| davon gesättigte FS | 4,1 g |
| Kohlenhydrate | 14,1 g |
| davon Zucker | 0 g |
| Protein | 57,1 g |
| Salz | 0,34 g |

Nährwerte Kurzflügelgrille (*G. sigillatus*) auf 100 g gefriergetrocknet (exosnacks DE)

Quelle:

https://www.exosnacks.de/epages/78771339.sf/de_DE/?ObjectPath=/Shops/78771339/Products/I-GS-10



NÄHRWERTE VON INSEKTEN

❖ Grille/Heimchen (*Acheta domesticus*)

Gefroren (mit urspr. Wasseranteil) und Gefriergetrocknet (ohne urspr. Wasseranteil)

| | |
|---------------------|----------|
| Energie | 146 kcal |
| Fett | 5,9 g |
| davon gesättigte FS | 1,7 g |
| Kohlenhydrate | 0,6 g |
| davon Zucker | 0 g |
| Eiweiß | 21,6 g |
| Salz | 0,4 g |

Nährwerte Grille (*A. domesticus*) auf 100 g blanchiert und tiefgefroren (gourmet bugs CH)

Quelle:

https://www.gourmetbugs.ch/de_gb/shop/acheta-grillen-tiefgekühlt-schweizer-produktion.html

| | |
|---------------------|--------|
| Energie | 471 |
| Fett | 20,5 g |
| davon gesättigte FS | 1,5 g |
| Kohlenhydrate | 0,7 g |
| davon Zucker | 0,7 g |
| Eiweiß | 67,4 g |
| Salz | 1,05 g |

Nährwerte Grille (*A. domesticus*) auf 100 g gefriergetrocknet (exosnacks DE)

Quelle:

https://www.exosnacks.de/epages/78771339.sf/de_DE/?ObjectPath=/Shops/78771339/Products/I-AD-10



NÄHRWERTE VON INSEKTEN

❖❖❖ Buffalowurm (*Alphitobius diaperinus*)

Gefriergetrocknet (ohne ursprünglichen Wasseranteil)

| | |
|---------------------|----------|
| Energie | 484 kcal |
| Fett | 24,7 g |
| davon gesättigte FS | 8,0 g |
| Kohlenhydrate | 6,7 g |
| davon Zucker | 0 g |
| Eiweiß | 58,6 g |
| Salz | 0,36 g |

Nährwerte Buffalowurm (*A. diaperinus*) auf 100 g gefriergetrocknet (exosnacks DE)

Quelle:

https://www.exosnacks.de/epages/78771339.sf/de_DE/?ObjectPath=/Shops/78771339/Products/!-ALD-10

| | |
|---------------------|---------|
| Energie | 505kcal |
| Fett | 27,6 g |
| davon gesättigte FS | 9,4 g |
| Kohlenhydrate | 8,9 g |
| davon Zucker | 2,9 g |
| Eiweiß | 60,0 g |
| Salz | 0,6 g |

Nährwerte Buffalowurm (*A. dieperinus*) auf 100 g gefriergetrocknet (krecafood NL)

Quelle:

https://www.krecafood.com/whole-insects/order-buffalo-s-edible-insects/#tabcontent_nutrient



NÄHRWERTE VON INSEKTEN

❖ Wanderheuschrecke (*Locusta migratoria*)

Gefriergetrocknet (ohne ursprünglichen Wasseranteil)

| | |
|---------------------|----------|
| Energie | 557 kcal |
| Fett | 38,1 g |
| davon gesättigte FS | 13,1 g |
| Kohlenhydrate | 1,1 g |
| davon Zucker | 0 g |
| Eiweiß | 48,2 g |
| Salz | 0,43 g |

Nährwerte Heuschrecke (*Locusta*) auf 100 g gefriergetrocknet (gourmet bugs CH)

Quelle:

https://www.gourmetbugs.ch/de_gb/shop/locusta-heuschrecken-gefriergetrocknet.html

| | |
|---------------------|----------|
| Energie | 494 kcal |
| Fett | 25,2 g |
| davon gesättigte FS | 2,31 g |
| Kohlenhydrate | 6,5 g |
| davon Zucker | 3,6 g |
| Eiweiß | 56,4 g |
| Salz | 0,43 g |

Nährwerte Heuschrecke (*Locusta*) auf 100 g gefriergetrocknet (exosnacks DE)

Quelle:

https://www.exosnacks.de/epages/78771339.sf/de_DE/?ObjectPath=/Shops/78771339/Products/I-LM-

15



NÄHRWERTE VON INSEKTEN

NÄHRWERTVERGLEICH ZWISCHEN INSEKTEN UND FLEISCH

Mehlwurm vs. Rindfleisch

| | Mehlwurm (T. molitor) | Rindfleisch |
|----------------|-----------------------|-------------|
| Energie | 206 kcal | 282 kcal |
| Fett | 35,2 % | 41,0 % |
| Protein | 49,1 % | 55,0 % |

Vergleich der Nährwerte von Mehlwürmern (T. molitor) mit Rindfleisch bezogen auf 100 g Trockenmasse

Quelle:

<http://www.fao.org/docrep/018/i3253e/i3253e.pdf>

Mehlwurm vs. Schweinefleisch

| | Mehlwurm (T. molitor) | Schweinefilet | Schweinehaxe |
|----------------|-----------------------|---------------|--------------|
| Energie | 244 kcal | 106 kcal | 186 kcal |
| Fett | 15,7 g | 2,0 g | 12,2 g |
| Eiweiß | 22,0 g | 22,0 g | 19,0 g |

Vergleich der Nährwerte von Mehlwürmern (T. molitor) mit Schweinefleisch bezogen auf 100 g Nassmasse

Quellen:

https://www.gourmetbugs.ch/de_gb/shop/mehlwurmer/tenebrio-mehlwurmer-tiefgekuhlt-schweizer-produktion.html
(Mehlwurm)

Souci Fachmann Kraut, Die Zusammensetzung der Lebensmittel Nährwert-Tabellen, 7. Auflage , S. 338 & S.340
(Schweinefilet, Schweinehaxe)