

## **5 redenen waarom het eten van insecten de limaatverandering zou kunnen verminderen**

9 februari 2022



Dit artikel maakt deel uit van:

### **De Davos Agenda**

- Onze consumptie van dierlijke eiwitten is de bron van broeikasgassen en klimaatverandering.
- Insecten zijn een over het hoofd geziene bron van eiwitten en een manier om klimaatverandering tegen te gaan.
- De consumptie van insecten kan de klimaatverandering op vele manieren compenseren.

We zijn geconditioneerd om te denken aan dieren en planten als onze primaire bronnen van eiwitten, namelijk vlees, zuivel en eieren of tofu, bonen en noten, maar er is een onbezongen categorie van duurzame en voedzame eiwitten die nog niet algemeen ingang heeft gevonden: insecten.

Voordat je "yuck" zegt, luister even naar ons.

De meesten van ons zijn niet gewend om insecten als voedsel te zien. Maar, het verschil in voedingswaarde tussen de verschillende eiwitbronnen is relatief klein. Zo missen plantaardige eiwitten enkele essentiële aminozuren die dierlijke

eiwitten wel bezitten, maar de grote verschillen tussen insecten en andere eiwitbronnen liggen grotendeels op het culturele en milieuvlak.

**Hebt u dit gelezen?**

- [Hoe een duurzamer wereldwijd voedselsysteem tot stand te brengen in de nasleep van COVID-19](#)
- [Hoe kunnen we duurzame, gezondere, rechtvaardigere voedselsystemen opbouwen?](#)
- [Lekker eten: waarom we binnenkort misschien insecten zullen eten](#)

**We zijn vooral gewend om insecten te beschouwen als beneden onze waardigheid.**

**Maar kijk eens naar vijf redenen waarom insecten een uitstekende alternatieve bron van eiwitten zijn en onze ecologische voetafdruk aanzienlijk verkleinen.**

## **1. Eetbare insecten kunnen in vergelijking met dieren evenveel kwaliteitseiwitten produceren.**

Uit een recente studie blijkt dat insecten tussen 9,96 en 35,2 gram eiwit per 100 gram bieden, vergeleken met tussen 16,8 en 20,6 gram voor vlees.

Natuurlijk zijn niet alle insecteneiwitten gelijk. Zo staan krekels, bepaalde mierensoorten en meelwormen bekend als eiwit- en calorierijke sterren in de wereld van de insectenconsumptie. Een gemakkelijke manier om insecteneiwitten in je dieet op te nemen is door krekelproteïnepoeder te gebruiken in plaats van je typische proteïnesupplementpoeder.

## **2. Insecten vergen minder verzorging en onderhoud dan vee.**

Het argument dat insecten een goede bron van eiwitten zijn, wordt nog versterkt door het feit dat voor de productie ervan [aanzienlijk minder hulpbronnen](#) nodig zijn (minder land, minder voer, minder water, minder transportbrandstof en minder menselijke arbeid) dan voor dierlijk vee, terwijl de koolstofvoetafdruk veel kleiner is.

Planten, daarentegen, produceren geen broeikasgassen. Ze vereisen echter wel het gebruik van land en machines, het gebruik van water, productie, verwerking en transport, naast andere zaken -- waarbij allemaal koolstof wordt uitgestoten.

Het is van cruciaal belang om na te gaan hoe we onze koolstofvoetafdruk kunnen verkleinen en een verschil kunnen maken in de klimaatverandering door te begrijpen hoe voedsel van de bron tot in onze mond komt.

### **3. We hebben bijna geen eiwitten meer.**

Tegen 2050 zal de aarde bijna 10 miljard mensen tellen. De vraag naar proteïne zal ons vermogen om het te verkrijgen overstijgen.

Dat is een beangstigende gedachte. Eiwit is het werkpaard van de menselijke cel. Zonder proteïne kan het lichaam niet alle essentiële aminozuren produceren die we nodig hebben om te leven.

Om op lange termijn te kunnen overleven, zullen we onze voedselproductie moeten verhogen en tegelijkertijd onze koolstofuitstoot moeten verlagen.

Het antwoord vereist echte innovatie over voedselproductie en hoe we over voedsel denken.

*“Tegen 2050 zal de aarde bijna 10 miljard mensen tellen. De vraag naar proteïne zal ons vermogen om het te verkrijgen overstijgen.”*

- Amrou Awaysheh en Christine J. Picard

### **4. Insecten maken deel uit van een deugdzame eco-cyclus.**

Stelt u zich dit eens voor: Insecten voeden zich met organisch materiaal dat afkomstig is van andere processen, zoals afgewerkte granen van brouwerijen, waardoor wordt voorkomen dat extra afval op stortplaatsen terechtkomt en de brouwerij toegevoegde waarde krijgt en de insecten voer.

Dit wordt kringlooplandbouw genoemd, waarbij materialen worden onttrokken aan stortplaatsen, die [20% van de wereldwijde antropogene methaanuitstoot produceren](#) en de op één na grootste producent van broeikasgassen zijn. Het gebruik van insecten als input voor een andere functie sluit de cyclus en heeft ook een positief effect op de klimaatverandering.

Deze circulaire waardeketen zal blijven bijdragen tot een vermindering van de uitstoot, aangezien weggegooid organisch materiaal niet langer op stortplaatsen terecht komt en daar methaan en andere schadelijke gassen produceert.

## **5. Je kunt klein beginnen en zo verder komen.**

Misschien ben je nog niet helemaal klaar om een insect te eten. Redelijk genoeg, maar er zijn kleine en zinvolle manieren om insecteneiwitten in uw voedselketen te introduceren.

Wat dacht je van het verwerken ervan als veevoer of het kopen van dierlijke eiwitten die zich met insecten hebben gevoed?

De milieu-impact van het voeder dat wordt gebruikt om deze dieren groot te brengen, is aanzienlijk. Ongeveer 45 procent van de uitstoot van broeikasgassen in de dierlijke productie is te wijten aan de voederproductie voor de dieren om te consumeren.

Zo hoeft het niet te zijn.

Wist je dat het natuurlijke dieet van kippen, voordat ze gedomesticeerd werden, insecten bevatte? Denk daar eens over na. In plaats van maïs te verbouwen voor veevoer, kunnen we kippen en andere dieren voeden met insecteneiwitten. Het resultaat is een kip die hetzelfde smaakt met een verbeterde impact op het milieu.

Overschakelen op dierenvoeding met insecteneiwitten is een belangrijke manier om het milieu echt te ontlasten. Honden en katten consumeren momenteel een kwart van het vlees dat in de VS wordt geproduceerd.

Er zijn zoveel manieren om uw koolstofvoetafdruk in voedselconsumptie te verkleinen, en daarvoor hoeft u geen krekels als ontbijt te eten, maar zoals het gezegd luidt: "Sla de met chocolade bedekte schorpioen niet af tot u hem geprobeerd hebt".