

Christian Bärtsch  
Adrian Kessler

# grillen heuschrecken & CO.

Kochen mit Insekten

Grundlagen, Rezepte  
und Hintergrundinformationen

AT Verlag

# Inhalt

- 6 Vorwort
- 11 Vier Insekten für die Alltagsküche
- 16 Von Schnapsameisen und Käsemilben (Dominik Flammer)
- 20 So kocht man Insekten: Grundzubereitungsarten
- 24 Die Wissenschaft setzt auf die Sechsheiner (Jürg Grunder)
  
- 27 **Einsteigerrezepte**
  - 58 Erst mit grossen Exemplaren entdeckt man den wahren Geschmack (Jürgen Dollase)
  
- 61 **Alltagsrezepte**
  - 104 In Zukunft wird zurückgebissen (Hanni Rützler, Wolfgang Reiter)
  
- 109 **Gourmetrezepte**
  - 128 Foodpairing mit Insekten (Patrick Zbinden)
  
- 131 **Süßes**
  - 140 Insekten haben einen ökologischen Schlüssel (Eva Keller, Christopher vom Berg)
  - 144 Insekten in der kulinarischen Tradition weltweit
  - 148 Insekten als Mittel gegen den Hunger (Paul Vantomme)
  
- Anhang**
  - 152 Rechtliche Situation
  - 154 Bezugsquellen
  - 155 Rezeptverzeichnis
  - 158 Die Autoren