

SVERIGES STÖRSTA KULTURMAGASIN PRESENTERAR:
MÄTT PÅ RÄTT RÄTT?

De flesta självmord begås med kniv och gaffel sägs det, och Ludwig Feurbach påstod att människan är vad hon äter. I det här numret bjuder vi på ett smörgåsbord av förklaringar i vårt försök att förstå sambandet mellan människa och mat.

VOLTAIRE

April/maj 2008 Pris: 39 kronor



"Allt ni kan se har jag spagettin att tacka för" konstaterade en gång Sophia Loren. Men lika mycket som hon formades av det italienska köket så bidrog hon till att forma vår bild av den italienska kokkonsten, bland annat genom att göra reklam för olika konserver.

I Sverige är cirka 25 000 olika insektsarter kända. I världen är drygt en miljon identifierade av uppskattningsvis 10 miljoner arter. 1 400 av dessa äts av människor världen över. Voltaires utsände åkte till Mexiko för att smaka på några av deras favoriter.

¡Buen provecho!

Krypkött

Här larvar man sig inte, utan masken får tysta mun

Text och foto: Göran Schüsseleder

I västvärlden anses insekter på sin höjd vara ett exotiskt tilltugg. Efter ett besök i Kambodja för några år sedan berättade den amerikanska skådespelerskan *Angelina Jolie* i skvallertidningen Hello att hon gärna äter kackerlackor, bilarver och syrsor. Antingen som de var eller med jordnötter. Hon sammanfattade insekterna som köttiga och proteinrika.

Att de är proteinrika, och nyttiga överhuvudtaget, kom även FN:s livsmedels- och jordbruksorganisation FAO fram till under ett seminarium i Thailand nyligen. Organisationen slår även fast att den mänskliga konsumtionen av insekter till och med är mycket vanlig i större delen av världen, närmare bestämt i 88 länder som finns att hitta bland våra mest folkrika världsdelar: Afrika, Asien och Syd- och Nordamerika.

Nordamerika? Utöver Angelina Jolie får man inte glömma bort att även Mexiko hör till Nordamerika. Här har man sedan urminnes tider, långt innan de spanska kolonisatorerna, sett insekter som en självklar och viktig del av kosten. Man skulle lätt kunna få för sig att insekter bara äts av fattiga människor på landsbygden, men inget skulle kunna vara mer fel.

Escamoles, ägg och larver från myrarten *Liometopum apiculatum*, värderas lika högt som den exklusiva ryska Beluga-kaviaren, varför den kesoliknande rätten även är en självklarhet bland landets finare restauranger med självaktning. Myräggen kan visserligen ätas råa men är att föredra brynta i smör, allra helst tillsammans med lök, vitlök och blad av örten epazote. Istället för att äta delikatessen med sked väljer den inbitne finmakaren ett tortillabröd med inbakade vattenskalbaggsägg.

Den lilla tallriken av den mexikanska kaviaren betingar strax över hundra kronor. Närmare bestämt för 60 gram myrägg.

Om man vill äta insekter blir det betydligt billigare om man går till närmsta marknad och beställer en quesadilla con chapulines. För 13 kronor serveras en vikt nygräddad tortilla gjord på blå majs fylld med ett centimetertjockt lager av torrostade gräshoppor. Rätten kan piffas till med den här alltid så självklara röda eller gröna salsan. Eller båda som i mitt fall.

Min första insekt! Frasig. Inte så dum alls. Lätt jordig arom. Visserligen med en antydning av koncentrerade torra växter, men

med en stark karaktäristisk mexikansk prägel, det vill säga lätt syrlig smak av lime med ett svagt chilipepparsting. Sa jag min första insekt? Det var snarare mina första 30. Jag menade förstås art.

Känner du dig minsta tveksam till att äta mexikanska insekter kan jag avslöja att du med all säkerhet redan har gjort det. Eller rent av gör det just nu. Du kanske har hört talas om E 120? Tillsatsen är det röda färgämnet karmin som främst används i godis, läsk och i princip det mesta du känner till från butikshyllorna. Karmin utvinns nämligen av kochinillsköldlöss (*Dactylopius coccus*) som torkas och krossas. Lössen odlas faktiskt främst i Mexiko.

För dig som vill avancera med en större mexikansk insekt lär chapulines även finnas till salu i välsorterade marknader i Europa. Kilopriset ligger dock på drygt 500 kronor vilket är långt mycket mer än de 15 kronorna de kostar på exempelvis den lokala marknaden i Tepoztlan, en av Mexikos så kallade magiska byar där jag avnjöt min gräshoppsmacka omgiven av spektakulära vulkaniska klippformationer. Du hittar dit genom att ta motorvägen söderut från Mexiko City mot Acapulco. Närmare bestämt någon mil innan delstaten Morelos huvudstad Cuernavaca.

Miljonstaden Cuernavaca har för övrigt varit bebodd sedan 1200 f. Kr. och räknas som en av landets äldsta städer. I denna del av Mexiko hittar man ännu många av landets ursprungsbefolkningar. Deras språk, kläder, hantverk och seder är därför fortfarande ett viktigt inslag på marknaderna i regionens landsbygd såväl som i storstäderna. Ej att förglömma deras matkultur.

Ytterligare sju mil söderut, nästan halvvägs ner till Acapulcos vita stränder räknat från Mexiko City, ligger Taxco de Alarcón i delstaten Guerrero. Beläget 1 800 meter över havet bjuder den välbevarade kolonialstaden på en imponerande utsikt mot det omgivande klippiga bergslandskapet. Aztekerna grundade staden och spanjorerna lockades av deras berättelser om rika mineralfyndigheter 1522. De fann stora silverfyndigheter och två av de fem silvergruvorna är fortfarande i bruk. Taxco är med sina över 300 silveraffärer Mexikos silverstad nummer ett. Affärerna, många med egen smyckestillverkning, kantar de smala vackert mönstrade kullerstengatorna som slingrar sig upp till stadens krona: den magnifika kyrkan Iglesia de Santa Prisca med en fasad i churriguerastil och ornamenterade skulpturer.

Det som lockar mig är dock inte silver. Ej heller den imponerande samlingen av landets licenstillverkade Volkswagenbussar och -bubblor som lackats vita för att tjänstgöra som taxi. Taxco är nämligen vida känd för sina ovanligt näringsrika jumiles. Även kallade stinkbaggar.

Redan Aztekerna lät bygga ett tempel på det närliggande berget Huixteco för att förära jumilen. Än i dag firas insekten av stadens invånare på den speciella jumildagen som högtidlighålls första måndagen efter Día de los Muertos/De dödas dag och infaller i början av november. Fattig som rik, gammal som ung – alla samlas på berget för att fylla sina tortillas med det levande pålägget. Dagen avslutas självfallet med kröningen av jumildrottningen! Tyvärr börjar dock den lokala insektens existens



bli hotad på grund av att bergen som de lever på börjar bli allt för exploaterade.

En näve av den halvcentimeterstora arten chumiles (Edessa mexicana) kostar fem pesos. En näve av den centimeterstora lokala favoriten jumiles (Atizies taxcoensis) kostar tio. En liten fylld plastpåse motsvarar i dag ofta den gamla nävenheten. Den mexikanska peson motsvarar för övrigt en dryg femtioöring och jag var mer än nöjd när det gäller kronans köpkraft av levande tilltugg.

För dig som gillar lite starkare mat är den större jumilen att rekommendera då den har ett sting motsvarande en fjärdedels droppe Tabasco. Den kan därför med fördel rostas och malas ned i salsan för att ge den extra krydda enligt tips från försäljaren. Smaken i övrigt har en antydning av sött men drar mot syrlig kanel. Med en allt för tydlig eftersmak av bärfis dock. Det kanske inte är så konstigt då deras skalbaggar är misstänkt lika våra. Om inte annat till formen.

Då levande stinkbaggar inte gav någon direkt mersmak släppte jag ut dem i stadens utkant. Taxco-bornas måste ha trott att jag var en djurrättsaktivist med solsting.

I Cuernavaca träffar jag *Carlos Jesus Gómez Nuñez*, biolog och forskare inom traditionell mexikansk medicin med medicinalväxter som specialitet:

– Runt 500 insektsarter är en naturlig del av många mexikaners kost, framför allt hos ursprungsbefolkningen. De flesta arter hittas bland de fyra större insektsgrupperna: skalbaggar, myror, bin och getingar, gräshoppor och syrsor, samt malar och fjärilar.

Att man äter insekter i Mexiko är inte alls konstigt menar han:

– Innan spanjorerna anlände med sin tamboskap bestod ursprungsbefolkningens av guajoloten (kalkon) och xoloitzcuintlen (mexikansk nakenhund). Jakt var ovanlig och endast förbehållet ett fåtal.

Att insekter är näringsrik mat råder ingen tvekan om. Vissa arter innehåller lika mycket protein som kött och fisk. Och ibland till och med mer. Taxcos jumiles som jag smakade på tidigare ligger nästan på topp med en proteinhalt på hela 70,3 procent! Det vill säga när de är torkade.

– I torkad form innehåller insekter oftast två gånger så mycket protein som färskt rått kött och fisk, men vanligtvis inte mer än i torkad eller grillad form. Vissa insekter, särskilt i larvstadiet, är även rika på fett och innehåller många viktiga vitaminer och mineraler, förklarar Carlos Jesus Gómez Nuñez och räknar upp

en mer ingående innehållsförteckning: protein, fett, kolhydrater, mineraler (såsom kalcium och fosfor), spårämnen (såsom jod och kobolt), tiamin (vitamin B1), riboflavin (vitamin B2 eller vitamin G) och niacin (vitamin B3).

Han menar därför att en klok bonde aldrig behöver svälta:

– Istället för att låta sig knäckas över att skörden går förlorad vid exempelvis en gräshoppsinvasion är det bättre att ta fram den stora hoven och glädjas över all mat! Dessa bönder undviker därför att bespruta fälten vilket är ytterligare en vinst, såväl ekonomisk som ekologisk.

Människorna på fälten har överhuvudtaget en praktisk inställning till insekter menar biologen. Och de flesta går att äta:

– Ser de en fågelspindel (Brachypelma emilia) fångas den smidigt med hjälp av tummen och pekfingret. Käkarna klipps av och spindeln läggs på en glödbädd. Smaken av den lättlagade snabb-

lunchen jämför han med lax – *myu rico!*

Insekter är så mycket mer än näring; de har även en stor betydelse inom den traditionella mexikanska medicinen.

– Ett exempel är fjärilslarven från familjen Hepialidae, allmänt kallat gusanillo, berättar Carlos Jesus Gómez Nuñez. Denna larv används även i dag för att på ett effektivt sätt bota diarréer. Till och med dina jumiles som du åt i dag innehåller dokumenterade smärtstillande och lugnande egenskaper.

Genast börjar jag fundera på var gränsen går för att köra bil.

De par stackarna som slank ned tidigare kändes dock långt ifrån riskzonen.

På väg hem till Sverige funderar jag på varför vi inte äter fler insekter. Jag menar, har vi lärt oss att äta rå fisk borde det inte vara några problem att även lära sig äta kryp. Framför allt nu i en tid då utfiskning hotar våra vatten. Man bör även fundera på västvärldens han-

tering av dess huvudsakliga proteinkälla: köttjuren.

Reslektyren tillbaka över Atlanten är *Mats-Eric Nilssons* nyutgivna bok ”Den hemliga kocken”. För varje sida känns den så kallade förädlade maten allt annat än ädel. Den är fullpropad av onaturliga tillsatser såsom konserveringsmedel, aromer, stabiliseringsmedel, antioxidationsmedel, färgämnen, sötningsmedel, modifierade stärkelser och till och med vitaminer! Tanken slår mig; om vi dagligen, utan minsta tveksamhet, äter direkt ur livsmedelsindustrins kemilådor borde vi nog inte låta ossäcklas allt för mycket av att smaka på ett kryp.

”... har en antydning av sött men drar mot syrlig kanel. Med en allt för tydlig eftersmak av bärfis dock.”

”... dina jumiles som du åt i dag innehåller dokumenterade smärtstillande och lugnande egenskaper.”

Till och med farsan *Baloo* har försökt övertyga flera generationer barn att man kan äta myror! Visserligen hade djungelbjörnen fel om det där med att de kittlar dödsskönt i kistan, men i alla fall. Även dagens barn lär sig att insekter är det bästa som finns genom en viss surikat och hans kompis värtsvinet. Hakuna matata med andra ord vilket är swahili och betyder inga bekymmer.

Eller finns det några bekymmer? Jag ställer frågan till *Lars-Åke Janzon*, filosofie doktor och entomolog på Naturhistoriska riksmuseet.

–Såvitt jag vet finns det inga risker, svarar han. Däremot finns det större risk att drabbas av farliga parasiter såsom binnikemask. och bandmask när man äter rå fisk. Att vi inte äter insekter beror nog på att vi aldrig haft den mattraditionen.

I ett sista försök att ta reda på vilka svenska insekter som går att äta vänder jag mig till Försvarets överlevnadsskola i Karlsborg, K3. Den enda insekten de äter under övningarna visade sig vara lite stackmyror. Stekta i arméns hudsalva, exakt likadan som den som säljs på Apoteket, bidrar de med en sötsur smaksättning till huvudfödan som utöver någon enstaka gnagare mest består av beska rötter.

Innan jag tar mig an den svenska faunans smaksensationer ska jag mumsa på ytterligare en mexikansk. Måste bara tömma flaskan först så jag kan komma åt den lilla agavelarven. Än en gång; *buen provecho*.

¡Y salud!

¡Buen provecho!

Smakproven från det traditionella mexikanska köket är hämtade ur entomologen professor *Julita Ramos Eldorduy de Conconis* bok "Los insectos como fuente de proteínas en el futuro" (Insekterna som framtidens proteinkälla). Boken, med ISBN-numret 9681817672, är för övrigt ett måste för den som vill förkovra sig i ämnet. Utöver en receptsamling hittar du historia, bilder och näringstabeller. Några översättningar från originalspråket spanska har tyvärr inte gått att spåra.

Smaklig måltid!

Escamoles (myrugg)

Ingredienser:

- 1 tekopp med escamoles (60 gr)
- 2 klickar smör (25 gr)
- 5 vitlöksklyftor, finhackade
- 1 gul lök, finhackad
- 15 blad av epazote, mycket finhackade

Tillredning:

Bryn smöret i pannan tills det är gyllenbrunt. Tillsätt den finhackade vitlöken. När den fått färg är det dags att lägga in löken. När löken blivit glasig rör man ned escamoles och epazoten. Saltas efter behag.

Jumiles a la jalapeña (stinkbaggar)

Ingredienser:

- 1 större kopp med jumiles (tre nävar enligt det mexikanska köket!) (150 gr)
- 1 jalapeño, finhackad utan frön
- 1 gul lök, finhackad
- 2 matskedar med olivolja samt persilja, finhackad

Tillredning:

Då oljan hettats upp steks jalapeñon och löken tills löken blivit glasig. Tillsätt då jumiles tillsammans med persiljan. Salta enligt smak och stek blandningen under mycket kort tid.

Chapulines al estilo Oaxaca (gräshoppor)

Ingredienser:

- 2 koppar med chapulines (250 gr)
- 2 matskedar med chile piquínpulver
- 1 liter vatten
- 4 tortillas
- 1/2 tekopp med limejuice

Tillredning:

Koka upp vattnet med lite salt i en kastrull och tillsätt chapulines. Sila bort vattnet så fort det kokat upp på nytt. Lägg sedan chapulines på en comal (väldigt het platta) för snabbrostning. Häll dem i en skål när de blivit fräsiga, tillsätt limejuicen och chilipulvret. Salta efter behag och rör om försiktigt.

Blandningen lämnas för torkning under ett dygn i den otäckta skålen och serveras sedan i en tortilla som har värmts upp på en comal. □

Några Internet-tips om du börjar bli sugen på insekter

www.aretas.com/insectos

Hitta klassiska och moderna insektrecept. (spanska)

www.aztecgardens.com

Gör en djupdykning i Mexikos levande kulinariska och etnobotaniska museum! Här kan du läsa mer om de traditionella rätterna från det antika mesoamerikanska köket som till stor del ännu återfinns på det moderna mexikanska matbordet. (engelska)

www.food-insects.com

Se bland annat vilka insekter som är ätbara liksom deras olika näringsvärden. (engelska)

www.nrm.se

På Naturhistoriska riksmuseets webbplats kan du hitta en utmärkt sammanställning av våra inhemska insekter.

www.entomologi.se

Även denna webbplats är ett måste för den som vill veta mer om småkryp.

www.slv.se

Det finns fler insekter att hitta bland våra vanligaste tillsatser ...