

Hvilke norske insekter kan du spise?

Hvorfor ikke gå ut i skogen og plukke levende middag? Her er insektforsker Geir Søli sine tips om hvilke insekter i Norge du kan spise hvilke du bør holde deg unna.

AV MARIANNE NORDAHL | PUBLISERT 30. JUN. 2017 | OPPDATERT 27. JAN. 2020

Nærbilde av en person som er i ferd med å spise en gresshoppe.

I mange andre land er det ganske vanlig å spise insekter. Og det er noen forskere som mener at det hadde vært bra for miljøet hvis vi andre også gjorde det. Foto: Shutterstock.

Lei av fiskekaker og pasta? Kanskje noe sprøstekte småkryp på tallerkenen kunne være noe for deg!

Men – stopp – ikke løp ut i hagen eller skogen med en gang.

Alle som vil ut på jakt etter insekter de kan slenge steikepanna, bør skaffe seg en insektbok der det står hvilke som er gift. Det sier insektforsker Geir Søli.

OG det kan være lurt å ha med seg en voksen, i hvert fall hvis du skal tilberede de små seksbeinte dyra på kjøkkenet etter.

Hvilke kan vi spise?

Ok, så hvilke insekter her i landet kan vi spise? I hvert fall gresshopper. Geir Søli synes egentlig ikke at det er noen stor forskjell på å spise en reke og en gresshoppe.

– Den ene lever i vannet og den andre på enga. Det at vi synes det er ekkelt, er bare noe vi har lært oss, sier han.

I mange andre land er det ganske vanlig å spise insekter. Og det er noen forskere som mener at det hadde vært bra for miljøet hvis vi andre også gjorde det.

Her er Geir Sølis liste over noen av krypene vi kan spise her i landet:

- Gresshopper
- Maur
- Neshornbille og gullbasse (skarabider)
- Larver av bier
- Sommerfugllarver, men ikke de som er hårete!
- Noen snegler

Skarabidelarver er de som brukes mest som mat i land der folk spiser insekter.

Krattsnegler, hagesnegler og de små sneglene du finner i strandkanten, kan spises. Alle disse er ganske vanlige, forteller Geir Søli.

Alle de tre har sneglehus, og hagesneglen finner du gjerne rundt hus.

– De store sneglene uten skall, som brunsnegler, passer ikke som mat. Men de er jo kanskje ikke så fristende heller, sier Søli.

Noen er giftige

Det finnes noen insekter i Norge som er giftige og som kan være skadelig for oss å spise. De skal vi ikke ta med oss hjem til kjøkkenet.

Det gjelder for eksempel hårete larver og bloddråpesvermeren.

Ofte er giftige insekter lette å få øye på fordi de gjerne har sterke farger, sier Søli.

Men det finnes mange tusen forskjellige insekter i Norge, og du bør alltid sjekke insektboka for å være sikker på at de du finner ikke er giftige.

Og det er et par ting til du bør være forsiktig med, mener insektforskeren:

Du bør ikke plukke middagsinsektene dine ved en åker. De kan nemlig være forurenset av stoffer som bonden bruker til å sprøyte åkeren med.

– Du bør uansett gjennomsteke eller koke alle småkryp før du spiser dem, sier Geir Søli. Det er for å ta knekken på bitte stoffer (mikroorganismer) inni insektene som ikke er bra for oss mennesker.

Trygg maur!

Et insekt i den norske naturen som du ikke trenger å steke, er mauren. Den er det helt trygt å smake på.

Du kan prøve den vanlige skogsmauren, den røde og svarte som bor i store tuer, anbefaler Geir Søli.

Da vil du kjenne den syrlige smaken av maursyra som den bruker til å forsvare seg med.

– Hvis du ikke vil drepe maur, kan du ta barken av en bjørkekvist og stikke inn i tua. Når du tar den ut, smaker den surt hvis du slikker på den. Det gjorde jeg da jeg var gutt, sier Geir Søli.

På kjøkkenet

Kokken Björn Svensson har noen tips til hvordan du kan tilberede småkryp på kjøkkenet.

– Maur kan du tørke i ovnen og bruke som krydder, sier kokken Björn Svensson.

Han sier at gresshopper og larver kan fungere som snacks hvis du frityrsteker dem, litt som om man lager pommes frites.

Også var det sneglene da.

– De må kokes et par minutter før du tar dem ut av skallet med en tannpirker, sier Björn Svensson.

– Det beste er å steke dem i ovnen, kanskje med litt urteolje og persille, sier kokken.

Husk – få hjelp av en voksen og lykke til!

LIVET PÅ JORDA INSEKTER OG EDDERKOPPER MAT OG HELSE MAT

Meldinger ved utskriftstidspunkt 14. mars 2025, kl. 03.59 CET

Det ble ikke vist noen globale meldinger eller andre viktige meldinger da dette dokumentet ble skrevet ut.