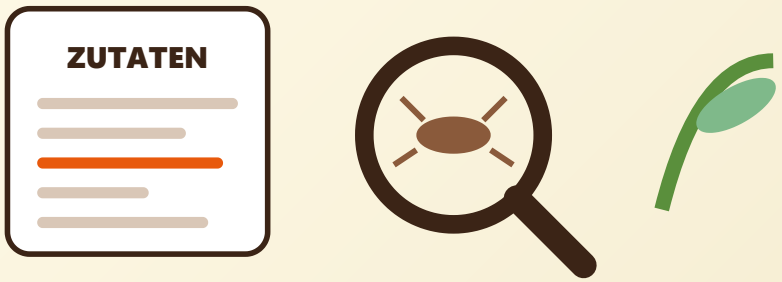
Insekten in Lebensmitteln
Liste zum Ausdrucken

Welche Insekten in der EU als Lebensmittel zugelassen sind, unter welchen Namen sie in der Zutatenliste stehen und welche Zusatzstoffe aus Insekten seit Jahrzehnten verwendet werden – mit Einkaufs-Checkliste.



Das Wichtigste in Kürze

- Vier Insektenarten sind in der EU als Lebensmittel zugelassen
- Sie müssen immer in der Zutatenliste stehen – mit lateinischem Namen
- Allergie-Hinweis für Menschen mit Krebstier- oder Milbenallergie
- Karmin (E 120) und Schellack (E 904) stammen schon lange von Insekten

Die vier zugelassenen Arten

Deutsch	Latein
Mehlwurm	Tenebrio molitor
Wanderheuschrecke	Locusta migratoria
Hausgrille	Acheta domesticus
Buffalowurm	Alphitobius diaperinus

Inhalt

1 Zugelassene Insekten und Zusatzstoffe S. 2
2 Kennzeichnung und Allergie-Hinweis S. 3
3 Einkaufs-Checkliste und Nährwerte S. 4

Zugelassene Insekten

Insekt	Name in der Zutatenliste	Zugelassen seit	Formen
Mehlwurm (Larve des Mehlkäfers)	**Tenebrio molitor**	2021	getrocknet, gefroren, als Paste oder Pulver; seit 2025 auch UV-behandeltes Pulver
Europäische Wanderheuschrecke	**Locusta migratoria**	2021	gefroren, getrocknet, als Pulver
Hausgrille (Heimchen)	**Acheta domesticus**	2022	gefroren, getrocknet, als Pulver; seit 2023 auch teilweise entfettetes Pulver
Getreideschimmelkäfer-Larve (Buffalowurm)	**Alphitobius diaperinus**	2023	gefroren, als Paste, getrocknet, als Pulver

Zulassung als „neuartige Lebensmittel" durch die Europäische Kommission nach Prüfung durch die Lebensmittelbehörde EFSA. Stand: 2026.

Zusatzstoffe aus Insekten – schon lange im Einsatz

Zusatzstoff	E-Nummer	Herkunft	Wo zu finden
Karmin (Echtes Karmin, Cochenille)	E 120	Cochenilleschildlaus	rote Süßwaren, Joghurts, Getränke, Kosmetik
Schellack	E 904	Ausscheidung der Lackschildlaus	Überzug von Schokolinsen, Dragees, Obst, Kaffeebohnen
Bienenwachs	E 901	Honigbienen	Überzugsmittel für Süßwaren und Obst

Diese Stoffe sind keine „neuartigen Lebensmittel", sondern seit Jahrzehnten zugelassene Zusatzstoffe und müssen ebenfalls in der Zutatenliste stehen.

Kennzeichnung

So erkennst du Insekten auf der Verpackung

1. In der **Zutatenliste** stehen deutscher und lateinischer Name, z. B. „Acheta domesticus (Hausgrille), teilweise entfettetes Pulver“.
2. Oft steht es zusätzlich gut sichtbar auf der Vorderseite – ein Muss ist das nicht.
3. Bei Pulvern steht die Verarbeitungsform dabei: getrocknet, entfettet, UV-behandelt.
4. Ein **Allergiehinweis** ist vorgeschrieben (siehe rechts).

Allergie-Hinweis

Menschen mit Allergien gegen Krebstiere (Garnelen, Krabben), Weichtiere oder Hausstaubmilben können auch auf Insekten allergisch reagieren. Deshalb muss auf Insekten-Lebensmitteln ein entsprechender Hinweis stehen.

Mythos: „Insekten werden heimlich untergemischt“

Das stimmt nicht. Insekten und Insektenpulver gehören zu den Zutaten und müssen in der Zutatenliste stehen – genau wie Mehl, Zucker oder Ei. Ohne Angabe dürfen sie nicht enthalten sein. Wer keine Insekten essen möchte, kann sie also an der Zutatenliste erkennen und meiden.

Wo Insekten bisher vorkommen

Produkt	Typischer Anteil	Hinweis
Proteinriegel, Protein-Snacks	oft unter 10 %	meist als Pulver
Nudeln, Brot, Cracker	gering bis mittel	Produktname weist oft darauf hin
Ganze Insekten als Snack	100 %	geröstet, gewürzt
Burger-Patties, Bällchen	teilweise	Fleischersatz

Einkaufs-Checkliste

Nimm die Liste mit zum Einkaufen und vergleiche die Zutatenliste:

Suchbegriff in der Zutatenliste	bedeutet	gefunden?
Tenebrio molitor, Mehlwurm	Larve des Mehlkäfers	☐
Locusta migratoria, Wanderheuschrecke	Heuschrecke	☐
Acheta domesticus, Hausgrille, Heimchen	Grille	☐
Alphitobius diaperinus, Buffalowurm	Larve des Getreideschimmelkäfers	☐
E 120, Karmin, Cochenille	Farbstoff aus Schildläusen	☐
E 904, Schellack	Überzug aus Lackschildlaus	☐
E 901, Bienenwachs	Überzug aus Bienenwachs	☐

Nährwerte im Vergleich (ca. pro 100 g, getrocknet)

	Eiweiß	Fett
Mehlwurm getrocknet	ca. 50 g	ca. 30 g
Grillenpulver	ca. 60 g	ca. 15 g
Zum Vergleich: Rindfleisch (frisch)	ca. 21 g	ca. 5–10 g

Getrocknete Insekten enthalten kaum Wasser, daher sind die Werte pro 100 g so hoch. Je nach Art und Fütterung schwanken sie deutlich.