

Insects Innovation in Gastronomy

ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ



Μονάδα 1 Ενότητα 1:

Μια σύντομη ιστορία της κατανάλωσης εντόμων μέχρι σήμερα

Disclaimer:

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

Υποστήριξη μαθημάτων

Μονάδα 1 Ενότητα 1: Σύντομη ιστορία της κατανάλωσης εντόμων μέχρι σήμερα

Πίνακας περιεχομένων

Βασικές γνώσεις και πληροφορίες

Η άνοδος της εντομοφαγίας στη σύγχρονη Ευρώπη	1
Παραδείγματα κατανάλωσης εντόμων στην Ευρώπη	2
Συμπεράσματα.....	3

Υποστήριξη μαθημάτων

Μονάδα 1 Ενότητα 1: Σύντομη ιστορία της κατανάλωσης εντόμων μέχρι σήμερα

Μονάδα 1: Εισαγωγή στα εδώδιμα έντομα στη γαστρονομία

Ενότητα 1: Σύντομη ιστορία της κατανάλωσης εντόμων μέχρι σήμερα

Η κατανάλωση εντόμων από τον άνθρωπο έχει μακρά ιστορία, η οποία χρονολογείται από την προϊστορική εποχή. Είναι πολύ πιθανό ότι τα έντομα αποτελούσαν μέρος της ανθρώπινης διατροφής πολύ πριν από την ανάπτυξη των κυνηγετικών εργαλείων και της γεωργίας.

Μία από τις πρώτες γνωστές απεικονίσεις κατανάλωσης εντόμων στην Ευρώπη βρίσκεται στις σπηλαιογραφίες του *La Cueva de la Araña* στη Βαλένθια της Ισπανίας. Οι ζωγραφιές αυτές, που χρονολογούνται μεταξύ 9000 και 1400 π.Χ., απεικονίζουν έναν συλλέκτη μελιού που περιβάλλεται από μέλισσες, ο οποίος κρατάει μια τσάντα για τη μεταφορά κηρηθρών. Αυτό υποδηλώνει ότι τόσο το μέλι όσο και ενδεχομένως οι προνύμφες των μελισσών εκτιμούνταν ως πηγές τροφής.

Σε όλη τη διάρκεια της ιστορίας, τα έντομα αναφέρονται σε διάφορα αρχαία κείμενα. Για παράδειγμα, η Βίβλος επιτρέπει την κατανάλωση ακριδών και γρύλων (Λευιτικό 11:22). Έλληνες φιλόσοφοι, όπως ο Αριστοτέλης, ανέφεραν επίσης την κατανάλωση εντόμων, αναγνωρίζοντας τη διατροφική τους αξία. Ο Ρωμαίος φυσιοδίφης Πλίνιος ο Πρεσβύτερος κατέγραψε τη χρήση ακρίδων και άλλων εντόμων στη ρωμαϊκή διατροφή, τονίζοντας τη μαγειρική και διατροφική τους σημασία.

Στη Μεσοαμερική, πολιτισμοί όπως οι Αζτέκοι και οι Μάγια κατανάλωναν τακτικά έντομα. Μεταξύ των Αζτέκων, οι *chapulines* (ακρίδες) θεωρούνταν λιχουδιά.

Κατά τη διάρκεια του Μεσαίωνα, οι ελλείψεις τροφίμων και οι λιμοί ήταν συχνές, αναγκάζοντας τους ανθρώπους να διαφοροποιήσουν τη διατροφή τους. Τα έντομα, συμπεριλαμβανομένων των μελισσών, μαγειρεύονταν συχνά και προστίθεντο σε σούπες, ιδίως στην Κεντρική και Νότια Ευρώπη.

Μέχρι την Αναγέννηση, η μελέτη της εντομοφαγίας (η πρακτική της κατανάλωσης εντόμων) απέκτησε επιστημονικό ενδιαφέρον στην Ευρώπη. Γιατροί και φυσιοδίφες όπως ο Andrea Bacci και ο Pierre Belon έγραψαν για τα γαστρονομικά και φαρμακευτικά οφέλη των εντόμων. Τον 16ο αιώνα, ο Ιταλός φυσιοδίφης Ulisse Aldrovandi έδωσε έμφαση στο διατροφικό δυναμικό των εντόμων, προτείνοντας μάλιστα ότι η καλλιέργειά τους θα μπορούσε να αποτελέσει μια άφθονη και οικονομικά αποδοτική πηγή τροφής.

Η άνοδος της εντομοφαγίας στη σύγχρονη Ευρώπη

Τα τελευταία χρόνια, το ενδιαφέρον για την εντομοφαγία έχει αυξηθεί σε ορισμένες ευρωπαϊκές χώρες ως μέρος μιας παγκόσμιας κίνησης προς πιο βιώσιμες και εναλλακτικές πηγές πρωτεϊνών. Αυτό το ανανεωμένο ενδιαφέρον οφείλεται σε περιβαλλοντικές ανησυχίες, στην ανάγκη για βιώσιμα συστήματα διατροφής και στην υψηλή διατροφική αξία των εντόμων. Ορισμένοι σεφ ενσωματώνουν επίσης τα έντομα στις μαγειρικές τους δημιουργίες ως έναν τρόπο καινοτομίας στη σύγχρονη γαστρονομία.

Υποστήριξη μαθημάτων

Μονάδα 1 Ενότητα 1: Σύντομη ιστορία της κατανάλωσης εντόμων μέχρι σήμερα

Παραδείγματα κατανάλωσης εντόμων στην Ευρώπη

Βέλγιο

Το Βέλγιο ήταν η πρώτη ευρωπαϊκή χώρα που νομιμοποίησε την κατανάλωση εντόμων. Οι βελγικές εταιρείες παράγουν εδώ και χρόνια τρόφιμα με βάση τα έντομα. Μία από τις πρωτοπόρους στον τομέα αυτό ήταν η Maïté Mercier, βιομηχανικός και συνιδρύτρια της Little Food, της πρώτης φάρμας που ήταν αφιερωμένη στην εκτροφή και παραγωγή γρύλων. Σήμερα, η Little Food αποτελεί μέρος της Nimavent, μιας κορυφαίας βελγικής εταιρείας που ειδικεύεται στα τρόφιμα με βάση τα έντομα.

Γαλλία

Η Γαλλία έχει αρχίσει να ενσωματώνει τα έντομα στην κουζίνα της, κυρίως σε γκουρμέ και καινοτόμα προϊόντα, όπως σνακ και πιάτα υψηλών προδιαγραφών. Η Ÿnsect είναι μια πρωτοπόρος εταιρεία σε αυτόν τον κλάδο, εστιάζοντας στις δυνατότητες των αλευρωδών σκουληκιών.

Διαχειρίζεται τη μεγαλύτερη κάθετη φάρμα εντόμων στον κόσμο, η οποία εκτείνεται σε 45.000 τετραγωνικά μέτρα και έχει ύψος 36 μέτρα.

Το τμήμα τροφίμων της Ÿnsect, *AdalbaPro*, παράγει:

- **Λάδι αλευρώδους:** Ημιστερεό σε θερμοκρασία δωματίου, με πλούσια σύνθεση λιπαρών οξέων και ήπια γεύση καρυδιού.
- **Σκόνη αλευρώδους:** Ένα συστατικό πλούσιο σε πρωτεΐνες, γεμάτο με απαραίτητα αμινοξέα, φυτικές ίνες, υγιή λιπαρά, σίδηρο και βιταμίνη B12.
- **Υφή πρωτεΐνης εντόμων (FTIP):** Με υφή που μοιάζει με κρέας, η FTIP ροδίζει και μαγειρεύεται παρόμοια με το συμβατικό κρέας, καθιστώντας την μια βιώσιμη εναλλακτική λύση για προϊόντα πρωτεΐνης φυτικής προέλευσης.

Αν και η εντομοφαγία δεν είναι ευρέως διαδεδομένη στη Γαλλία, ορισμένοι σεφ εργάζονται για την προώθηση της κουζίνας με βάση τα έντομα. Ένα παράδειγμα είναι ο Laurent Veyet, ιδιοκτήτης του Inoveat, ενός εστιατορίου που σερβίρει ένα μενού γευσιγνωσίας με τραγανά έντομα με λαχανικά και ακρίδες με επικάλυψη σοκολάτας.

Ισπανία

Στην Ισπανία, η κατανάλωση εντόμων βρίσκεται ακόμη σε αρχικό στάδιο, αλλά αυξάνεται λόγω της αυξανόμενης ευαισθητοποίησης για βιώσιμες και καινοτόμες πρακτικές διατροφής. Η κορυφαία ισπανική εταιρεία στον τομέα αυτό είναι η Tebrio, παγκόσμιος ηγέτης στην παραγωγή και επεξεργασία του *Tenebrio molitor* (αλευρώδης). Ωστόσο, βρίσκεται ακόμη σε διαδικασία επέκτασης στην αγορά ανθρώπινης διατροφής.

Για τις πωλήσεις απευθείας στον καταναλωτή, το Insectum, ένα κατάστημα της Βαλένθια, προσφέρει ένα ευρύ φάσμα προϊόντων με βάση τα έντομα τόσο στο διαδίκτυο όσο και στο φυσικό του κατάστημα. Τα προϊόντα με τις μεγαλύτερες πωλήσεις περιλαμβάνουν σκόνες εντόμων, αποξηραμένα έντομα, μπάρες πρωτεΐνης και μπισκότα.

Υποστήριξη μαθημάτων

Μονάδα 1 Ενότητα 1: Σύντομη ιστορία της κατανάλωσης εντόμων μέχρι σήμερα

Ελβετία

Το ενδιαφέρον για τα βρώσιμα έντομα αυξάνεται στην Ελβετία. Ο ιστότοπος Gourmet Bugs έχει ως στόχο να απομυθοποιήσει και να προωθήσει την εντομοφαγία προσφέροντας τοπικά παραγόμενα τρόφιμα με βάση τα έντομα. Η γκάμα των προϊόντων τους περιλαμβάνει γρύλους καλυμμένους με σοκολάτα και ζυμαρικά υψηλής περιεκτικότητας σε πρωτεΐνες που παρασκευάζονται με γρύλους και αλευρώδεις.

Γερμανία

Αν και η κατανάλωση εντόμων δεν αποτελεί μέρος της παραδοσιακής γερμανικής κουζίνας, η χώρα πειραματίζεται με τα έντομα ως εναλλακτική πηγή πρωτεϊνών. Το Mikrokosmos, ένα εστιατόριο στο Βερολίνο, είναι ένας από τους πρωτοπόρους στην εισαγωγή βρώσιμων εντόμων στο μενού του. Μερικά από τα προτεινόμενα πιάτα τους περιλαμβάνουν:

- **Fritto Misto:** Ένα μείγμα τηγανητών εντόμων που σερβίρεται με βότανα και σπιτική σάλτσα.
- **Chapulines (γρύλοι μεξικανικού τύπου):** Γρύλοι μαριναρισμένοι σε λάιμ, τσίλι, φρέσκο κόλιανδρο και κρεμμύδι.

Επιπλέον, το ηλεκτρονικό κατάστημα SnackInsects πωλεί εδώ και χρόνια βρώσιμα προϊόντα εντόμων στη Γερμανία, προσφέροντας είδη όπως *Tenebrio molitor* με επικάλυψη σοκολάτας και σνακ με βάση τον γρύλο.

Ιταλία

Η ιταλική εταιρεία ALIA, που ιδρύθηκε το 2020, έχει ως στόχο την προώθηση των τροφίμων με βάση τα έντομα και τα οφέλη τους. Ένα από τα βασικά της προϊόντα είναι η **εξαιρετικά λεπτή σκόνη** γρύλου από *Acheta domesticus*, ένα συστατικό υψηλής ποιότητας που παράγεται εξ ολοκλήρου στην Ιταλία.

Ενώ η κατανάλωση εντόμων δεν είναι ακόμη ευρέως διαδεδομένη στην Ιταλία, υπάρχει αυξανόμενο ενδιαφέρον για καινοτόμα προϊόντα διατροφής που ενσωματώνουν έντομα. Για παράδειγμα, το εστιατόριο Pane e Trita προσφέρει το Grillo Cheeseburger, το οποίο παρασκευάζεται με ένα πράσινο χειροποίητο ψωμάκι, ένα μπιφτέκι από σκόνη γρύλου, λιωμένο τυρί scamorza, μοβ λάχανο, τραγανή γλυκοπατάτα και μια ειδική σάλτσα. Αυτό το μπιφτέκι είναι πλούσιο σε πρωτεΐνες και χαμηλό σε λιπαρά και υδατάνθρακες.

Συμπεράσματα

Ελπίζουμε ότι αυτή η ενότητα αποτέλεσε μια χρήσιμη εισαγωγή στην εντομοφαγία και στα πρώτα στάδια της ενσωμάτωσης των βρώσιμων εντόμων στην ευρωπαϊκή γαστρονομία. Καθώς αυξάνεται η ευαισθητοποίηση σχετικά με τις βιώσιμες πηγές τροφίμων, ο ρόλος των εντόμων στο παγκόσμιο διατροφικό σύστημα είναι πιθανό να επεκταθεί, προσφέροντας καινοτόμες και φιλικές προς το περιβάλλον γαστρονομικές δυνατότητες.



Υποστήριξη μαθημάτων

Μονάδα 1 Ενότητα 1: Σύντομη ιστορία της κατανάλωσης εντόμων μέχρι σήμερα