

Insects innovation in gastronomy (IIG) Project

"Δημιουργικότητα στη γαστρονομία για την ένταξη των εντόμων στη σύγχρονη γαστρονομία" από MUSEV, TR

Ενότητα 1: Είσοδος των εντόμων στις κουζίνες

- **Στόχοι:** Εισαγωγή στην αξία των προϊόντων με βάση τα έντομα και τη θέση τους στην καθημερινή διατροφή.
- **Περιεχόμενο:**
 1. Οι νέες πηγές πρωτεϊνών στον κόσμο
 2. Η θέση των εντόμων στην κουζίνα μας
 3. Καινοτομία προϊόντων εντόμων για διαφορετικές κουζίνες
- **Υλικά:** βίντεο που παρουσιάζει την ενότητα και τα προϊόντα με βάση τα έντομα

Ενότητα 2: Προϊόντα εντόμων στην κουζίνα του αθλητή

- **Στόχοι:** Επεξήγηση του τρόπου με τον οποίο τα προϊόντα με βάση τα έντομα μπορούν να χρησιμοποιηθούν στην αθλητική διατροφή και στην παγκόσμια ισορροπία πρωτεϊνών.
- **Περιεχόμενο:**
 1. Κάλυψη των πρωτεϊνικών αναγκών των αθλητών από προϊόντα εντόμων.
 2. Εισχώρηση εντόμων σε τρόφιμα και ποτά αθλητών.
 3. Το παγκόσμιο πρωτεϊνικό ισοζύγιο.
- **Υλικό** Κινούμενα βίντεο και παραδείγματα ιδιαίτερα θρεπτικών ποτών, πιτσών κ.λπ. που οι αθλητές μπορούν να ετοιμάσουν γρήγορα.

Ενότητα 3: Προϊόντα εντόμων στην κουζίνα του σπιτιού μας

- **Στόχοι:** Πρακτικές συμβουλές για το πώς να ξεπεράσετε τις προκαταλήψεις και να χρησιμοποιήσετε προϊόντα με βάση τα έντομα στην οικιακή μαγειρική.
- **Περιεχόμενο:**
 1. Διαφορετικές μορφές προϊόντων εντόμων.
 2. Δράσεις για τα μέλη της οικογένειας.
 3. Συμπερίληψη προϊόντων εντόμων στα καθημερινά γεύματα.
- **Υλικά:** Ένα βίντεο σχετικά με την προετοιμασία και τις συνταγές εξαιρετικά θρεπτικών, πρακτικών και γρήγορων στην παρασκευή τροφίμων και ποτών που μπορούν να παρασκευαστούν γρήγορα στο σπίτι.

Ενότητα 4: Η χρήση προϊόντων για έντομα σε καταστάσεις καταστροφής

- **Στόχοι:** Πώς τα προϊόντα με βάση τα έντομα μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε καταστροφές όπως σεισμοί, πλημμύρες, πυρκαγιές κ.λπ. και τα πλεονεκτήματα που έχουν.
- **Περιεχόμενο:**
 1. Τι είδους τρόφιμα χρειάζονται σε καταστάσεις καταστροφής;
 2. Πώς μπορούν τα προϊόντα εντόμων να διαδραματίσουν σημαντικό ρόλο σε συνθήκες καταστροφής;
 3. Τρόφιμα που είναι ευκολότερα στην προετοιμασία, συμπεριλαμβανομένων των προϊόντων από έντομα.
- **Υλικά:** Υλικά: Υλικά: Υλικά: Ένα βίντεο που εξηγεί τι είδους τρόφιμα μπορούν να προετοιμαστούν σε περίπτωση καταστροφής και τα πλεονεκτήματα αυτών των τροφίμων όσον αφορά την αποθήκευση, τη διατροφή, τη μεταφορά κ.λπ.

Ενότητα 5: Έντομα στη γηριατρική κουζίνα

- **Στόχοι:** Πώς μπορούν να χρησιμοποιηθούν προϊόντα με βάση τα έντομα στη διατροφή των ηλικιωμένων και τα πλεονεκτήματά τους για το μεταβολισμό των ηλικιωμένων.
- **Περιεχόμενο:**
 1. Πλεονεκτήματα των προϊόντων εντόμων για τους ηλικιωμένους.
 2. Μπορούν τα έντομα να ανταπεξέλθουν στις διατροφικές ανάγκες των ηλικιωμένων.
 3. Να δημιουργηθούν διαφορετικές γεύσεις που μπορούν να καταναλώσουν οι ηλικιωμένοι με προϊόντα εντόμων.
- **Υλικά:** Προετοιμασία εύπεπτων, εύκολων στην κατανάλωση, εύκολων στην προετοιμασία τροφίμων όπως ποτά, σνακ, ψωμιά, σούπες με προϊόντα με βάση τα έντομα που μπορούν να παρασκευαστούν σύμφωνα με τη σύσταση των ηλικιωμένων.