

Insects Innovation in Gastronomy

MATERIAL FORMATIVO



Módulo 1 Unidad 4:

Los insectos en la cocina europea

Creación de un menú completo con ingredientes a base de insectos

Disclaimer:

El proyecto "Insects Innovation in Gastronomy" está cofinanciado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados en este material sólo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los del Servicio Español para la Internacionalización de la Educación (SEPIE). Ni la Unión Europea ni la Agencia Nacional SEPIE pueden ser considerados responsables de ellos.



Contenidos

Conceptos clave y puntos destacados:

Conoce a los chefs y los ingredientes a base de insectos.....	1
Tortillitas crujientes con grillos.....	2
Tartar de salmón con grillos ahumados.....	3
Falafel con harina de grillo.....	4
Gusanos de la harina caramelizados con yogur y miel.....	5
Reflexión final.....	6



Módulo 1 Unidad 4:

Los insectos en la cocina europea

Creación de un menú completo con ingredientes a base de insectos

Módulo 1: Introducción a los insectos comestibles en la gastronomía

Unidad 4: Los insectos en la cocina europea

Creación de un menú completo con ingredientes a base de insectos

En esta unidad adoptaremos un enfoque práctico sobre una de las tendencias más sostenibles e innovadoras de la gastronomía moderna: **la cocina con ingredientes a base de insectos**.

A través de este contenido, crearemos un **menú europeo completo**, compuesto por un **entrante, un plato principal y un postre**, incorporando estos ingredientes innovadores. Con esta experiencia, descubrirás cómo adaptar recetas europeas tradicionales con insectos comestibles, haciendo que sean **nutritivas y sostenibles**.

Conoce a los chefs

Tres expertos culinarios nos guiarán en este recorrido:

- **Antonio:** Chef con más de **25 años de experiencia** e instructor de artes culinarias.
- **Gloria Badía:** Formadora profesional con **casi 20 años de experiencia** en el sector HORECA (hoteles, restaurantes y catering).
- **Santiago Sánchez:** Chef con **14 años de trayectoria** y profesor en Maude.

Su misión es **introducirnos a estos nuevos ingredientes** y demostrar cómo integrarlos en la cocina europea.

Explorando los insectos comestibles en la cocina

Para empezar, los chefs presentan algunos de los insectos comestibles más utilizados en gastronomía:

- **Grillos** en tres formas: en polvo, deshidratados y ahumados.
- **Gusanos de la harina** (*Tenebrio molitor*), comúnmente conocidos como larvas de harina.

Cada uno de estos ingredientes ofrece **texturas y sabores únicos**, lo que los convierte en opciones ideales para platos europeos tanto tradicionales como modernos.

¡Es hora de cocinar!

Módulo 1 Unidad 4:

Los insectos en la cocina europea

Creación de un menú completo con ingredientes a base de insectos

Entrante 1: Tortillitas crujientes con grillos (Inspiradas en la cocina española)

En España, las tortillitas son pequeñas frituras crujientes que suelen prepararse con mariscos o verduras. En esta versión, los **grillos** se integran como **una alternativa rica en proteínas y con un sabor intenso**.

Ingredientes

- Harina de trigo
- Harina de garbanzo
- Agua
- Sal
- Perejil fresco (picado)
- Grillos deshidratados (enteros o picados)
- Aceite de oliva

Preparación

1. Mezclar la harina de trigo y la harina de garbanzo en un bol.
2. Agregar agua poco a poco, removiendo hasta obtener una masa homogénea.
3. Añadir sal y perejil fresco picado.
4. Incorporar los grillos deshidratados, asegurándose de que se distribuyan bien en la masa.
5. Calentar aceite de oliva en una sartén.
6. Verter pequeñas porciones de la masa y freír hasta que estén doradas y crujientes por ambos lados.
7. Escurrir el exceso de aceite en papel absorbente y servir calientes.

Este plato es un excelente ejemplo de cómo la **cocina callejera tradicional europea** puede reinventarse con ingredientes a base de insectos.

Módulo 1 Unidad 4:

Los insectos en la cocina europea

Creación de un menú completo con ingredientes a base de insectos

Plato principal 1: Tartar de salmón con grillos ahumados (Cocina del norte de Europa)

El tartar es un plato refinado y moderno, muy popular en los **países nórdicos** y otras regiones del norte de Europa, donde el pescado fresco se sirve crudo y ligeramente aderezado. En esta versión, los **grillos ahumados** aportan un toque innovador de **sabor y textura**.

Ingredientes

- Salmón fresco (cortado en cubos y marinado)
- Aguacate
- Lima
- Huevas de pescado
- Grillos ahumados

Preparación

1. Marinar el salmón en cubos con sal, salsa de soja y jugo de lima.
2. Picar el aguacate y mezclarlo con el salmón.
3. Agregar grillos ahumados al gusto y combinar bien.
4. Servir el tartar usando la cáscara del aguacate como base.
5. Decorar con brotes y algunos grillos ahumados para darle un toque final.

Este plato refleja la tradición gastronómica nórdica, **fusionando ingredientes sostenibles con una presentación moderna**.

Módulo 1 Unidad 4:

Los insectos en la cocina europea

Creación de un menú completo con ingredientes a base de insectos

Plato principal 2: Falafel con harina de grillo (Clásico de Oriente Medio adoptado en Europa)

El **falafel**, de origen árabe, se ha convertido en un plato muy popular en **toda Europa** como una opción vegetariana rica en proteínas. En esta versión, sustituimos el pan rallado por **harina de grillo**, mejorando la **textura y el valor nutricional**.

Ingredientes

- Garbanzos
- Cilantro
- Comino
- Pimienta negra
- Levadura en polvo
- Sal
- Cebolla
- Harina de grillo

Preparación

1. Triturar los garbanzos junto con el cilantro, comino, pimienta, levadura, sal y cebolla.
2. Incorporar la harina de grillo para ligar la mezcla.
3. Formar pequeñas bolas o croquetas de falafel.
4. Cocinar en una plancha caliente, lo que ayuda a secar el falafel y potenciar su sabor tostado.

Hoy en día, el falafel se encuentra en restaurantes de toda Europa, demostrando cómo **la cocina de Oriente Medio ha influido en la gastronomía europea** y cómo los insectos pueden llevar esa innovación un paso más allá.

Módulo 1 Unidad 4:

Los insectos en la cocina europea

Creación de un menú completo con ingredientes a base de insectos

Postre: Gusanos de la harina caramelizados con yogur y miel (Inspirado en la pastelería francesa)

La gastronomía francesa es famosa por sus postres elegantes, que suelen incluir **caramelo, miel y texturas cremosas**. En este plato, los **gusanos de la harina deshidratados** aportan un **sabor a frutos secos** que enriquece la receta.

Ingredientes

- Azúcar
- Agua
- Gusanos de la harina deshidratados
- Yogur natural
- Miel
- Nata
- Canela
- Nueces

Preparación

1. Preparar un caramelo calentando el azúcar y el agua en una sartén.
2. Cuando esté dorado, añadir los gusanos de la harina y cubrirlos con el caramelo.
3. En un bol, mezclar el yogur natural con miel.
4. Incorporar la nata y una pizca de canela.
5. Servir la mezcla de yogur en un vaso y decorar con nueces y gusanos caramelizados.

Este postre demuestra que **los insectos pueden ser un ingrediente gourmet en la alta cocina**.



Cofinanciado por
la Unión Europea

Módulo 1 Unidad 4:

Los insectos en la cocina europea

Creación de un menú completo con ingredientes a base de insectos

Conclusión

Con estas recetas, hemos creado un **menú europeo completo con insectos comestibles**, fusionando tradiciones gastronómicas y sostenibilidad.

La incorporación de insectos en la cocina es una gran **oportunidad de innovación** para los profesionales de la gastronomía. **¿Te animas a experimentar y crear algo extraordinario?**