

Inovație în Gastronomia cu Insecte

SUPORT DE CURS



Modul 1 Unitatea 4:

în Bucătăria Europeană: Crearea unui Meniu European Complet cu Ingrediente Bazate pe Insecte

•
Disclaimer:

Proiect Co-Finanțat de Uniunea Europeană.

Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin, însă, exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat punctele de vedere și opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Executive Europene pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană și nici EACEA nu pot fi considerate răspunzătoare pentru acestea.



Co-funded by
the European Union

Suport de curs

Modul 1 Unit 4: Insectele în Bucătăria Europeană: Crearea unui Meniu European Complet cu
Ingrediente Bazate pe Insecte

Cuprins

Principalele Concluzii și Lecții:

Beneficii și Avantaje ale Consumului de Ingrediente Bazate pe Insecte.....	1
Gând Final.....	3

Suport de curs

Modul 1 Unit 4: Insectele în Bucătăria Europeană: Crearea unui Meniu European Complet cu Ingrediente Bazate pe Insecte

Modulul 1: Introducere în Insectele Comestibile în Gastronomie

Unitatea 4: Insectele în Bucătăria Europeană: Crearea unui Meniu European Complet cu Ingrediente Bazate pe Insecte

În această unitate, vom adopta o abordare practică și directă asupra uneia dintre cele mai sustenabile și inovatoare tendințe din gastronomia modernă: gătitul cu ingrediente bazate pe insecte.

Împreună, vom crea un meniu european complet, incluzând un aperitiv, fel principal și desert, toate încorporând aceste ingrediente de ultimă generație. Prin această experiență, veți descoperi cum să adaptați rețete europene familiare utilizând insecte comestibile, făcându-le atât nutritive, cât și prietenoase cu mediul.

Întâlnește Bucătarii

Trei experți culinari ne vor ghida în această călătorie:

- **Antonio**, un bucătar cu peste 25 de ani de experiență și instructor în artele culinare.
- **Gloria Badía**, trainer profesionist de 10 ani, cu aproape 20 de ani de experiență în industria HORECA (hoteluri, restaurante și catering).
- **Santiago Sánchez**, bucătar de 14 ani și profesor la Maude.
Misiunea lor este să ne introducă în aceste noi ingrediente și să demonstreze cum pot fi integrate fără efort în bucătăria europeană.

Explorarea Insectelor Comestibile în Gătit

Pentru început, bucătarii ne prezintă unele dintre principalele insecte comestibile utilizate în gătit:

- **Greierele** în trei forme: pudră, deshidratat și afumat.
- **Viermii de făină (Tenebrio molitor)**, cunoscuți și sub numele de viermi de făină.
Fiecare dintre aceste ingrediente oferă texturi și arome unice, făcându-le ideale pentru feluri de mâncare europene moderne și tradiționale.
Acum, să trecem la gătit!

Aperitiv 1: Tortillitas Crocante cu Greieri (Inspirat din Bucătăria Spaniolă)

Suport de curs

Modul 1 Unit 4: Insectele în Bucătăria Europeană: Crearea unui Meniu European Complet cu Ingrediente Bazate pe Insecte

În Spania, tortillitas sunt frituri mici și crocante, de obicei preparate cu creveți sau legume. Această versiune integrează greierii ca o alternativă bogată în proteine și plină de savoare.

Ingrediente:

- Făină de grâu
- Făină de năut
- Apă
- Sare
- Pătrunjel proaspăt (tăiat mărunt)
- Greieri deshidratați (întregi sau tocați)
- Ulei de măsline

Preparare:

1. Amestecă făina de grâu și făina de năut într-un bol.
2. Adaugă treptat apă, amestecând până obții un aluat fin.
3. Condimentează cu sare și încorporează pătrunjelul proaspăt tocat.
4. Adaugă greierii deshidratați, asigurându-te că sunt distribuiți uniform în aluat.
5. Încălzește uleiul de măsline într-o tigaie.
6. Pune cu lingura cantități mici de aluat în tigaie, prăjind până devin aurii și crocante pe ambele părți.
7. Scurge excesul de ulei pe prosoape de hârtie și servește fierbinți.
Acest fel este un exemplu excelent de cum mâncarea stradală tradițională europeană poate fi inovată cu ingrediente bazate pe insecte.

Fel Principal 1: Tartar de Somon cu Greieri Afumați (Europa de Nord)

Un fel rafinat și modern, tartarul este o preparare tradițională în țările nordice și alte regiuni din Europa de Nord, unde peștele proaspăt este adesea servit crud și ușor condimentat. Această versiune adaugă o notă inovatoare prin încorporarea greierilor afumați pentru a intensifica aroma și textura.

Ingrediente:

Suport de curs

Modul 1 Unit 4: Insectele în Bucătăria Europeană: Crearea unui Meniu European Complet cu Ingrediente Bazate pe Insecte

- Somon proaspăt (tăiat cubulețe și marinat)
- Avocado
- Lămâie verde
- Icre de pește
- Greieri afumați

Preparare:

1. Marinează cubulețele de somon cu sare, sos de soia și suc de lămâie verde.
2. Taie avocado în cuburi și amestecă-l cu somonul.
3. Adaugă greieri afumați după gust și combină.
4. Aranjează tartarul pe farfurie folosind coaja de avocado ca recipient.
5. Decorează cu microplante și greieri afumați suplimentari pentru un efect final.
Acest fel reflectă tradițiile culinare nordice, introducând în același timp ingrediente noi și sustenabile.

Fel Principal 2: Falafel cu Pudră de Greieri (Clasic din Orientul Mijlociu, adoptat în Europa)

Falafelul, originar din bucătăria arabă, a devenit larg acceptat în toată Europa ca o masă populară pe bază de plante. Această versiune înlocuiește pesmetul cu pudră de greieri, îmbunătățind atât textura, cât și valoarea nutrițională.

Ingrediente:

- Năut
- Coriandru
- Chimion
- Piper negru
- Praf de copt
- Sare
- Ceapă
- Pudră de greieri

Suport de curs

Modul 1 Unit 4: Insectele în Bucătăria Europeană: Crearea unui Meniu European Complet cu Ingrediente Bazate pe Insecte

Preparare:

1. Mixează năutul cu coriandrul, chimionul, piperul negru, praful de copt, sarea și ceapa.
2. Adaugă pudra de greieri pentru a ajuta la legarea amestecului.
3. Modelează în chiftele de falafel.
4. Gătește pe o plită fierbinte, care ajută la uscarea falafelului și la intensificarea aromei prăjite. Acum întâlnit frecvent în restaurante din Europa, falafelul este un exemplu excelent de influență a bucătăriei orientale asupra obiceiurilor alimentare europene – iar acum, insectele comestibile duc această inovație mai departe!

Desert: Viermi de Făină Caramelizați cu Iaurt și Miere (Inspirat din Meniurile de Patiserie Franceză)

Gastronomia franceză este cunoscută pentru deserturile elegante, care includ adesea nuci caramelizate, miere și texturi cremoase. Acest fel este inspirat din meniurile clasice de desert franceze, folosind viermi de făină deshidratați pentru o aromă de nuci și semințe care îmbunătățește experiența generală.

Ingrediente:

- Zahăr
- Apă
- Viermi de făină deshidratați
- Iaurt natural
- Miere
- Frișcă
- Scorțișoară
- Nuci

Preparare:

1. Prepară un caramel prin încălzirea zahărului și apei într-o tigaie.
2. Odată ce devine auriu, adaugă viermii de făină și acoperă-i cu caramel.
3. Într-un bol separat, amestecă iaurtul natural cu miere.

Suport de curs

Modul 1 Unit 4: Insectele în Bucătăria Europeană: Crearea unui Meniu European Complet cu Ingrediente Bazate pe Insecte

4. Încorporează frișca și un praf de scorțișoară.
5. Aranjează amestecul de iaurt într-un pahar de servire și completează cu nuci și viermi de făină caramelizați.
6. Alternativă: Larvele de gândaci pot fi, de asemenea, folosite în această rețetă.
Un astfel de fel nu ar fi deplasat în meniul unui restaurant francez de lux, demonstrând că insectele comestibile pot fi un ingredient gourmet în gastronomia fină.

Concluzie: Un Meniu European Complet cu Ingrediente Bazate pe Insecte este Posibil și Delicios!

Cu aceste rețete, am creat cu succes un meniu european complet utilizând insecte comestibile – de la aperitive la desert, fiecare inspirat din diferite tradiții culinare din Europa și nu numai.

Pentru profesioniștii din domeniul culinar, aceasta este o oportunitate interesantă de a inova și de a introduce noi arome sustenabile în bucătăria modernă. Prin stăpânirea acestor ingrediente astăzi, vă poziționați în fruntea unei tendințe gastronomice emergente.

Sunteți gata să depășiți limitele gătitului tradițional și să explorați viitorul gastronomiei sustenabile? Acceptați provocarea, experimentați și creați ceva extraordinar!