

Inovație în Gastronomia cu Insecte

SUPPORT DE CURS



Modul 4 Unit 1:

Intrarea insectelor în gastronomie

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.

Suport de Curs
Modul 4 Unit 1: Entry of insects into kitchens

Cuprins

Modulul 4: Creativitate în Gastronomie pentru Includerea Insectelor în Gastronomia Modernă.....	1
Principalele Concluzii și Lecții:	1
➤ Provocarea Globală: Nutriție, Sustenabilitate și Securitate Alimentară	1
➤ Istoria și Contextul Cultural al Consumului de Insecte	2
➤ Beneficiile Nutriționale ale Proteinei din Insecte	2
➤ Aplicații Practice în Gastronomia Modernă	3
Concluzie	3

Modul 4: Creativitate în Gastronomie pentru Includerea Insectelor în Gastronomia Modernă

Nutriție Inovatoare și Surse de Proteine Sustenabile: Explorarea Proteinei din Insecte în Gastronomia Modernă

Introducere în Modul

Bine ați venit la acest modul despre Creativitate în Gastronomie pentru Includerea Insectelor în Gastronomia Modernă. Acest curs este conceput pentru a vă oferi o înțelegere profundă a soluțiilor alimentare de nouă generație, concentrându-se pe potențialul proteinei din insecte în abordarea securității alimentare globale, a provocărilor nutriționale și a preocupărilor legate de sustenabilitate. Cu soluții creative care iau în considerare numeroși factori, se urmărește ca proteinele din insecte și alimentele bazate pe insecte să devină mai comune pe mesele noastre.

Obiective de Învățare

Până la sfârșitul acestui modul, veți putea:

- Înțelege provocările globale legate de hrană și nutriție și rolul soluțiilor sustenabile.
- Explora contextul istoric și cultural al consumului de insecte la nivel mondial.
- Identifica beneficiile nutriționale ale proteinei din insecte și aplicațiile sale în gastronomia modernă.
- Analiza impactul ecologic al proteinei din insecte comparativ cu sursele tradiționale de proteine.
- Descoperi modalități inovatoare de a încorpora proteina din insecte în diverse contexte culinare.

Principalele Concluzii și Lecții

Provocarea Globală: Nutriție, Sustenabilitate și Securitate Alimentară

Lumea se confruntă cu o cerere tot mai mare de proteine, determinată de:

- O populație globală în creștere (se estimează că va ajunge la 10 miliarde până în 2050)
- Criza climatică și impactul său asupra producției alimentare
- Preocupările ecologice legate de creșterea tradițională a animalelor
- Nevoia de alternative sustenabile și bogate în nutrienți
Proteina din insecte apare ca o soluție inovatoare și practică, reducând decalajul dintre adecvarea nutrițională și sustenabilitate.

Lectură suplimentară:

Suport de Curs

Module 4 Unit 1: Entry of insects into kitchens

- Raportul FAO despre Insectele Comestibile: Site-ul FAO
- Obiectivele de Dezvoltare Durabilă ale Națiunilor Unite (ODD 2: Foamete Zero)

Istoria și Contextul Cultural al Consumului de Insecte

Proteina din Insecte: O Tradiție Transformată în Inovație

Insectele fac parte din dietele umane de mii de ani. În timp ce unele culturi au menținut această tradiție, altele redescoperă acum beneficiile nutriționale și ecologice ale insectelor comestibile.

Modele de Consum Global:

- Peste 2 miliarde de oameni din întreaga lume consumă insecte ca parte a dietei lor regulate.
- În regiunile rurale din Africa, până la 60% din aportul zilnic de proteine provine din insecte.
- Țări precum Olanda, Belgia și Franța au introdus produse bazate pe insecte pe piețele principale.

Specii Cheie de Insecte în Nutriție:

- Greieri (*Acheta domesticus*)
- Viermi de făină (*Tenebrio molitor*)
- Lăcuste (*Locusta migratoria*)
- Larve de muscă soldat neagră (*Hermetia illucens*)

Lectură suplimentară:

- Aprobarea Autorității Europene pentru Siguranța Alimentară (EFSA) a Alimentelor Bazate pe Insecte

Beneficiile Nutriționale ale Proteinei din Insecte

De Ce să Luăm în Considerare Proteina din Insecte?

- **Bogată în nutrienți:** Conținut ridicat de proteine (până la 80% în greutate uscată), aminoacizi esențiali, acizi grași omega-3 și omega-6.
- **Sustenabilă:** Necesită semnificativ mai puțin teren, apă și hrană decât animalele tradiționale.
- **Ecologică:** Produce mai puține emisii de gaze cu efect de seră comparativ cu creșterea vitelor.
- **Sănătatea intestinului și imunitatea:** Bogată în chitină, o substanță asemănătoare fibrelor care susține sănătatea intestinului.

Comparație între Proteina din Insecte și Sursele Tradiționale

Nutrient Carne de vită (per 100g) Făină de greieri (per 100g) Viermi de făină (per 100g)

Proteine 26g

60-70g

50g

Suport de Curs
Module 4 Unit 1: Entry of insects into kitchens

Nutrient Carne de vită (per 100g) Făină de greieri (per 100g) Viermi de făină (per 100g)

Fier (mg)	2.6mg	5-6mg	4mg
Omega-3	0.1g	0.5g	0.3g
Fibre	0g	5g	2g

Lectură suplimentară:

- Proteina din Insecte ca Aliment Funcțional: Studii Recente în Știința Nutriției

Aplicații Practice în Gastronomia Modernă

Cum să Încorporăm Proteina din Insecte în Dietele Zilnice

- **Gătit acasă:** Adăugarea făinii de insecte în pâine, paste sau batoane proteice.
- **Nutriție sportivă:** Dezvoltarea de shake-uri și gustări bogate în proteine pentru sportivi.
- **Ajutor în caz de dezastre și asistență alimentară:** Furnizarea de rații de urgență dense în nutrienți.
- **Nutriția copiilor:** Abordarea deficiențelor de proteine în comunitățile defavorizate.
- **Nutriția geriatrică:** Susținerea îmbătrânirii sănătoase și menținerea masei musculare.

Concluzie

- Proteina din insecte este o alternativă densă în nutrienți și ecologică la sursele tradiționale de proteine.
- Peste 2 miliarde de oameni la nivel global includ deja insectele în dieta lor.
- Industria alimentară adoptă tot mai mult inovațiile bazate pe insecte.
- În ciuda ezitărilor consumatorilor, educația și conștientizarea pot stimula acceptarea. Oamenii de știință din domeniul alimentar, bucătarii și experții în nutriție joacă un rol crucial în modelarea viitorului alimentației sustenabile. Prin adoptarea noilor surse de proteine, aceștia contribuie la securitatea alimentară globală și la sustenabilitatea ecologică. În acest modul, vom explora câteva modalități creative de a face produsele bazate pe insecte mai populare în bucătării, din perspective diferite.