

# Inovație în Gastronomia cu Insecte

## SUPORT DE CURS



### Modul 4 Unit 5:

#### Insectele în bucătăria geriatrică

#### *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 5: Insectele în bucătăria geriatrică

## Cuprins

|                                                                                 |          |
|---------------------------------------------------------------------------------|----------|
| <b>Modulul 4 Unitatea 5: Insectele în bucătăria geriatrică.....</b>             | <b>1</b> |
| Principalele Concluzii și Lecții: .....                                         | 1        |
| ➤ Știința Proteinei din Insecte pentru Populațiile Îmbătrânite.....             | 1        |
| ➤ Provocări în Nutriția Geriatrică și Cum Poate Ajuta Proteina din Insecte..... | 2        |
| ➤ Patru Soluții Alimentare Cheie pentru Bucătăriile Geriatrice.....             | 2        |
| Concluzie .....                                                                 | 3        |

Suport de Curs  
Modul 4 Unit 5: Insectele în bucătăria geriatrică

## Modul 4 Unitatea 5: Insectele în bucătăria geriatrică

### Introducere: De ce Pot Juca Insectele un Rol Critic în Nutriția Vârstnicilor?

Populația îmbătrânită a lumii crește rapid, iar până în 2030, una din șase persoane va avea peste 60 de ani. Odată cu înaintarea în vârstă, capacitatea corpului de a digera, absorbi și utiliza nutrienții scade, ceea ce duce la riscuri mai mari de malnutriție, pierdere musculară, fragilitate osoasă și imunitate slăbită.

- **Absorbția Nutrienților Scade** – Capacitate redusă de a utiliza fierul, zincul, calciul și magneziul.
- **Aportul de Proteine Devine Critic** – Esențial pentru menținerea și repararea mușchilor.
- **Provocările de Digestibilitate Cresc** – Alimentele trebuie să fie mai ușor de mestecat, digerat și absorbit.

O bucătărie geriatrică specializată trebuie să se concentreze pe surse de proteine de înaltă calitate, digerabile și dense în nutrienți. Proteina din insecte apare ca o alternativă ideală, oferind o biodisponibilitate ridicată a nutrienților, ușurință în digestie și beneficii de sustenabilitate.

### Principalele Concluzii și Lecții

#### Știința Proteinei din Insecte pentru Populațiile Îmbătrânite

- **Sursă Completă de Proteine** – Conține toți aminoacizii esențiali necesari pentru menținerea musculară.
- **Bogată în Micronutrienți** – Niveluri ridicate de fier, zinc, calciu, magneziu și omega-3.
- **Ușor Digerabilă** – Mai puțină presiune pe sistemele digestive îmbătrânite comparativ cu proteinele vegetale.
- **Textură Moale și Formă Versatilă** – Poate fi consumată sub formă de pudră, făină sau lichid pentru o digestie mai ușoară.

#### Comparație Nutrițională: Proteina din Insecte vs. Surse Tradiționale de Proteine

| Nutrient  | Ou (100g) | Pui (100g) | Făină de greieri (100g) | Făină de viermi de făină (100g) |
|-----------|-----------|------------|-------------------------|---------------------------------|
| Proteine  | 13g       | 27-33g     | 60-70g                  | 50-60g                          |
| Fier (mg) | 1.8mg     | 1.3mg      | 5-6mg                   | 4mg                             |

Suport de Curs  
Modul 4 Unit 5: Insectele în bucătăria geriatrică

| Nutrient        | Ou (100g) | Pui (100g) | Făină de greieri (100g) | Făină de viermi de făină (100g) |
|-----------------|-----------|------------|-------------------------|---------------------------------|
| Zinc (mg)       | 1.1mg     | 2mg        | 8-10mg                  | 6mg                             |
| Calciu (mg)     | 56mg      | 11mg       | 80mg                    | 75mg                            |
| Digestibilitate | Ridică    | Medie      | Foarte Ridică           | Foarte Ridică                   |

Proteina din insecte oferă alternative extrem de digerabile și dense în nutrienți, ideale pentru adulții în vârstă care se confruntă cu dificultăți la mestecat și digestie.

### Provocări în Nutriția Geriatrică și Cum Poate Ajuta Proteina din Insecte

- Pierderea Musculară și Osoasă – Riscul de osteoporoză și sarcopenie crește după 60 de ani.
- Apetit Scăzut – Vârstnicii tind să mănânce mai puțin, reducând aportul de nutrienți.
- Dificultăți la Mestecat și Înghițit – Alimentele trebuie să fie moi, băubile sau ușor de mestecat.

### De ce Este Proteina din Insecte Ideală pentru Nutriția Geriatrică?

- Ușor de Digerat și Absorbit – Necesită mai puțin efort din partea sistemului digestiv.
- Textură Moale și Opțiuni Băubile – Poate fi adăugată în shake-uri, supe și alimente moi.
- Bogată în Minerale Esențiale – Susține rezistența oaselor, funcția musculară și imunitatea.

### Patru Soluții Alimentare Cheie pentru Bucătăriile Geriatrice

1. Alternative Proteice Băubile  
Shake-uri Proteice și Supe Fortificate  
Cele mai ușor de consumat pentru persoanele cu dificultăți la mestecat.  
Pot fi îmbogățite cu pudră sau făină de proteine din insecte pentru o densitate nutrițională mai mare.

Idee de Rețetă: Shake Geriatric Bogat în Proteine

Ingrediente: Lapte sau iaurt + pudră de greieri + banană + miere.

Beneficii: Moale, dens în nutrienți și susține menținerea musculară.

2. Gustări Bogate în Proteine: Crackeri și Batoane  
Crackeri și Batoane Îmbogățite cu Proteine  
Opțiuni de gustări moi, masticabile pentru vârstnici.  
Preparate cu făină de insecte, ovăz și îndulcitori naturali.

Idee de Rețetă: Crackeri Geriatrici Moi

Ingrediente: Făină de viermi de făină + semințe de in + ulei de măsline + lapte.

Beneficii: Proteine ridicate, bogate în omega-3, ușor de mestecat.

Suport de Curs  
Modul 4 Unit 5: Insectele în bucătăria geriatrică

3. Pâine Geriatrică Bogată în Proteine

Pâine Fortificată cu Proteina din Insecte

Poate înlocui pâinea obișnuită cu o alternativă mai bogată în proteine și moale.

Ajută la îndeplinirea cerințelor zilnice de proteine cu efort minim.

Idee de Rețetă: Pâine Moale Bogată în Proteine

Ingrediente: Făină de greieri + făină de grâu + drojdie + miere.

Beneficii: Moale, bogată în nutrienți și susține digestia.

4. Paste și Tăiței Îmbogățiți cu Proteine

Paste Proteice Ușor de Mestecat

Preparate cu făină de insecte în loc de grâu, oferind proteine și fibre ridicate.

Textura moale facilitează digestia.

Idee de Rețetă: Paste Geriatriche Bogate în Proteine

Ingrediente: Făină de insecte + făină de linte + ouă + ulei de măsline.

Beneficii: Moi, bogate în proteine și fortificate cu micronutrienți esențiali.

### Concluzie

- Nutriția vârstnicilor este o preocupare tot mai mare pe măsură ce speranța de viață crește.
- Proteina din insecte oferă o alternativă funcțională, sustenabilă și ușor digerabilă.
- Educația consumatorilor este esențială pentru integrarea surselor de proteine de nouă generație.
- Prin adoptarea surselor inovatoare de proteine, îmbunătățim îmbătrânirea sănătoasă, susținem menținerea musculară și asigurăm soluții alimentare sustenabile.