

Insects Innovation in Gastronomy

COURSE SUPPORT



Modulo 1 Unità 3:

Benefici del consumo di insetti

•
Disclaimer:

This project is co-funded with the support of the European Union.

Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Course Support
Modulo 1 Unità 3: Benefici del consumo di insetti

Tabella dei contenuti

Approfondimenti e conclusioni chiave:

Benefici e vantaggi del consumo di ingredienti a base di insetti	1
Pensieri finali.....	3

Modulo 1: Introduzione agli insetti commestibili in gastronomia

Unità 3: Benefici del consumo di insetti

Benefici e vantaggi del consumo di ingredienti a base di insetti

In questa sezione, introdurremo i benefici e i vantaggi generali del consumo di insetti commestibili. Esploreremo questi aspetti da diverse prospettive: nutrizione e salute, sostenibilità, riduzione degli sprechi, sicurezza alimentare, impatto economico e significato culturale..

Benefici nutrizionali e per la salute

Secondo lo studio "Edible Insect Consumption for Human and Planetary Health: A Systematic Review", pubblicato sull'International Journal of Environmental Research and Public Health, gli insetti commestibili sono un'eccellente fonte di proteine, minerali, fibre e antiossidanti, nonché di probiotici che favoriscono la salute intestinale.

Ad esempio, la farina di insetti contiene circa il 60% di proteine. Inoltre, gli insetti hanno bassi livelli di grassi saturi e sono ricchi di grassi polinsaturi come gli Omega-3, il che li rende nutrizionalmente paragonabili a pesce e frutta secca.

Lo studio suggerisce inoltre che il consumo di insetti commestibili può migliorare la salute intestinale, ridurre l'infiammazione sistemica e aumentare significativamente le concentrazioni di aminoacidi nel sangue.

Sostenibilità

Esaminiamo alcuni confronti chiave sulla sostenibilità tra l'allevamento di insetti e la produzione zootecnica convenzionale.

Efficienza nell'uso del suolo

Lo studio stima che la produzione di 1 kg di insetti commestibili richieda solo 17,68 m² di spazio, rispetto ai 201 m² dell'allevamento bovino. L'allevamento tradizionale richiede pascoli orizzontali, mentre l'allevamento di insetti può essere strutturato verticalmente, utilizzando contenitori impilati per ottimizzare lo spazio.

Consumo di acqua

Il consumo di acqua è un altro importante vantaggio dell'allevamento di insetti. Mentre l'allevamento di insetti richiede solo 23 m³ di acqua, l'allevamento di bovini ne consuma ben 112. Data la crescente crisi idrica globale, l'allevamento di insetti rappresenta un'alternativa significativamente più efficiente dal punto di vista idrico.

Course Support

Modulo 1 Unità 3: Benefici del consumo di insetti

Efficienza alimentare

Per produrre 1 kg di insetti commestibili sono necessari solo 2 kg di mangime, mentre i bovini necessitano di circa 8 kg di mangime per chilogrammo di peso corporeo. Questa elevata efficienza alimentare rende l'allevamento di insetti un'alternativa ecosostenibile all'allevamento convenzionale..

Riduzione e gestione dei rifiuti

L'allevamento di insetti offre vantaggi significativi nella riduzione dei rifiuti rispetto all'allevamento tradizionale:

- Gli insetti possono essere nutriti con sottoprodotti agricoli e rifiuti organici, trasformandoli in proteine di alta qualità.
- Le loro escrezioni, note come frass, possono essere utilizzate come fertilizzante ricco di nutrienti, favorendo cicli agricoli sostenibili.
- Al contrario, il bestiame convenzionale produce quantità significativamente maggiori di metano e gas serra, oltre a rifiuti che richiedono processi di trattamento complessi.

Questo ciclo produttivo efficiente e la gestione ecologica dei rifiuti rendono l'allevamento di insetti una soluzione sempre più interessante per una produzione alimentare sostenibile.

Impatto economico per produttori e consumatori

I vantaggi economici dell'allevamento di insetti sono rilevanti sia per i produttori sia per i consumatori, soprattutto in confronto all'allevamento tradizionale.

Costi di produzione più bassi

- Gli insetti richiedono meno risorse, con costi di produzione significativamente inferiori.
- Consumano meno mangime, acqua e spazio, riducendo le spese per infrastrutture e manutenzione.
- Le fattorie di insetti possono essere sviluppate in verticale, riducendo i costi immobiliari e ottimizzando l'uso del suolo.

Potenziale per prezzi più bassi al consumatore

Attualmente, i prodotti a base di insetti possono risultare leggermente più costosi a causa della loro novità e della necessità di una produzione su larga scala. Tuttavia, con l'aumento della domanda e il miglioramento delle filiere, si prevede una diminuzione dei prezzi.

Course Support

Modulo 1 Unità 3: Benefici del consumo di insetti

Al contrario, i prezzi della carne convenzionale sono soggetti a fluttuazioni legate al costo dei mangimi e agli effetti dei cambiamenti climatici. Questo potrebbe rendere le proteine a base di insetti un'opzione più stabile ed economica nel lungo periodo.

Sicurezza alimentare futura

Secondo un rapporto della FAO (Organizzazione delle Nazioni Unite per l'Alimentazione e l'Agricoltura), si prevede che la domanda globale di proteine raddoppierà entro il 2050. Per affrontare questa sfida, gli insetti commestibili potrebbero diventare essenziali per integrare le fonti proteiche tradizionali, garantendo la sicurezza alimentare per una popolazione in crescita.

Sicurezza alimentare

La sicurezza del consumo di insetti è scientificamente validata dall'Autorità europea per la sicurezza alimentare (EFSA). Prima dell'approvazione, l'EFSA valuta:

- Potenziali allergeni
- Rischi microbiologici
- Standard di sicurezza nella lavorazione

Queste valutazioni garantiscono che gli insetti commestibili rispettino gli stessi rigorosi standard di sicurezza alimentare degli altri alimenti di origine animale.

Inoltre, gli insetti destinati al consumo umano sono allevati in condizioni controllate, riducendo al minimo i rischi per la salute. Le normative europee impongono la tracciabilità completa della produzione, assicurando prodotti alimentari sicuri e di alta qualità.

Prospettive culturali sugli insetti commestibili

Un esempio affascinante di come gli insetti commestibili siano integrati nella vita quotidiana arriva dal Giappone, dove è comune trovare distributori automatici che vendono insetti commestibili nelle stazioni della metropolitana e per le strade delle città. Questo dimostra come gli insetti siano diventati una parte ampiamente accettata della cultura alimentare locale.

Conclusioni

Ci auguriamo che questa unità vi abbia offerto una migliore comprensione del mondo dell'entomofagia e dei suoi benefici per l'alimentazione, la sostenibilità e l'economia. Vi invitiamo a continuare ad approfondire questo argomento nelle prossime unità, dove approfondiremo come gli ingredienti a base di insetti possano contribuire a un futuro alimentare più sostenibile.