

Insects Innovation in Gastronomy

COURSE SUPPORT



Modulo 1 Unità 4:

Insetti nella cucina europea:

Creare un menù europeo completo con ingredienti a base 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 4: Creare un menù europeo completo con ingredienti a base di insetti

Tabella dei contenuti

Approfondimenti e conclusioni chiave:

Incontra gli chef e gli ingredienti a base di insetti.....	1
Tortillitas croccanti di grillo.....	2
Tartare di salmone affumicato al grillo	3
Falafel di polvere di grillo	4
Camme della farina caramellate con yogurt e miele	5
Pensieri finali.....	6

Course Support

Modulo 1 Unità 4: Creare un menù europeo completo con ingredienti a base di insetti

Modulo 1: Introduzione agli insetti commestibili in gastronomia

Unità 4: Gli insetti nella cucina europea: creare un menu europeo completo con ingredienti a base di insetti

In questa unità adotteremo un approccio pratico e concreto a una delle tendenze più sostenibili e innovative della gastronomia moderna: cucinare con ingredienti a base di insetti.

Insieme realizzeremo un menù europeo completo, composto da antipasto, piatto principale e dessert, tutti preparati con questi ingredienti all'avanguardia. Attraverso questa esperienza, scoprirete come adattare ricette europee tradizionali utilizzando insetti commestibili, rendendole al tempo stesso nutrienti ed ecologiche.

Incontriamo gli chef

Tre esperti di cucina ci guideranno in questo percorso:

- Antonio, chef con oltre 25 anni di esperienza e docente di arti culinarie.
- Gloria Badía, formatrice professionale da 10 anni con quasi 20 anni di esperienza nel settore HORECA (hotel, ristoranti e catering).
- Santiago Sánchez, chef da 14 anni e docente presso Maude.

La loro missione è introdurci a questi nuovi ingredienti e dimostrare come possano essere integrati con naturalezza nella cucina europea.

Alla scoperta degli insetti commestibili in cucina

Per cominciare, gli chef presentano alcuni dei principali insetti commestibili utilizzati in cucina:

- Grilli in tre forme: in polvere, disidratati e affumicati.
- Tarme della farina (**Tenebrio molitor**), comunemente note come vermi della farina.

Ciascuno di questi ingredienti offre consistenze e sapori unici, rendendoli ideali sia per piatti moderni che per ricette tradizionali europee.

Ora, mettiamoci ai fornelli!

Course Support

Modulo 1 Unità 4: Creare un menù europeo completo con ingredienti a base di insetti

Starter 1: Tortillitas croccanti di grillo (ispirate alla cucina spagnola)

Questa versione integra i grilli come alternativa ricca di proteine e saporita. ers typically made with shrimp or vegetables. This version integrates crickets as a protein-rich and flavorful alternative.

Ingredienti:

- Farina di grano tenero
- Farina di ceci
- Acqua
- Sale
- Prezzemolo fresco (tritato)
- Grilli disidratati (interi o tritati)
- Olio d'oliva

Preparazione:

1. Mescolare la farina di grano e la farina di ceci in una ciotola.
2. Aggiungere gradualmente l'acqua mescolando fino a ottenere una pastella liscia.
3. Condire con sale e aggiungere prezzemolo fresco tritato.
4. Aggiungere i grilli disidratati, assicurandosi che siano distribuiti uniformemente nella pastella.
5. Scaldare l'olio d'oliva in una padella.
6. Versare piccole quantità di pastella nella padella, friggendo fino a doratura e croccantezza su entrambi i lati.
7. Scolare l'olio in eccesso su carta assorbente e servire caldo.

Questo piatto è un ottimo esempio di come il cibo di strada tradizionale europeo possa essere innovato con ingredienti a base di insetti.

Course Support

Modulo 1 Unità 4: Creare un menù europeo completo con ingredienti a base di insetti

Main Course 1: Tartare di salmone affumicato al grillo (Nord Europa)

Piatto raffinato e moderno, la tartare è una preparazione tradizionale dei paesi nordici e di altre regioni del Nord Europa, dove il pesce fresco viene comunemente servito crudo e leggermente condito. Questa versione aggiunge un tocco innovativo, aggiungendo grilli affumicati per esaltarne il sapore e la consistenza..

Ingredienti:

- Salmone fresco (a cubetti e marinato)
- Avocado
- Lime
- Uova di pesce
- Grilli affumicati

Preparazione:

1. Marinare il salmone a cubetti con sale, salsa di soia e succo di lime.
2. Tagliare l'avocado a cubetti e mescolarlo al salmone.
3. Aggiungere i grilli affumicati a piacere e mescolare.
4. Impiattare la tartare usando la buccia dell'avocado come contenitore.
5. Guarnire con microgreens e altri grilli affumicati per un tocco finale.

Questo piatto riflette le tradizioni culinarie nordiche, introducendo al contempo nuovi ingredienti sostenibili.

Course Support

Modulo 1 Unità 4: Creare un menù europeo completo con ingredienti a base di insetti

Main Course 2: Falafel di polvere di grillo (un classico mediorientale, ormai diffuso in tutta Europa)

Il falafel, originariamente un piatto arabo, è diventato un piatto popolare a base vegetale in tutta Europa. Questa versione sostituisce il pangrattato con la polvere di grillo, migliorandone sia la consistenza che il valore nutrizionale.

Ingredienti:

- Ceci
- Coriandolo
- Cumino
- Pepe nero
- Lievito in polvere
- Sale
- Cipolla
- Polvere di grillo

Preparazione:

1. Frullare i ceci con coriandolo, cumino, pepe nero, lievito, sale e cipolla.
2. Aggiungere la polvere di grillo per amalgamare il composto.
3. Formare delle polpette di falafel.
4. Cuocere su una piastra calda, che aiuta ad asciugare i falafel e ne esalta il sapore tostato

Ormai diffuso nei ristoranti di tutta Europa, il falafel è un ottimo esempio di come la cucina mediorientale abbia influenzato le abitudini alimentari europee. Ora, gli insetti commestibili stanno portando questa innovazione ancora più lontano!

Course Support

Modulo 1 Unità 4: Creare un menù europeo completo con ingredienti a base di insetti

Dessert: vermi della farina caramellati con yogurt e miele (ispirati ai menu della pasticceria francese)

La gastronomia francese è nota per i suoi dessert raffinati, spesso caratterizzati da noci caramellate, miele e consistenze cremose. Questo piatto si ispira ai classici dessert francesi, utilizzando le tarme della farina disidratate per un sapore di nocciola e semi che esalta l'esperienza complessiva.

Ingredienti:

- Zucchero
- Acqua
- Camole della farina disidratate
- Yogurt naturale
- Miele
- Panna
- Cannella
- Noci

Preparazione:

1. Preparare il caramello scaldando zucchero e acqua in un pentolino.
2. Una volta dorato, aggiungere le camole della farina e ricoprirle con il caramello.
3. In una ciotola separata, mescolare lo yogurt naturale con il miele.
4. Incorporare la panna e un pizzico di cannella.
5. Servire il composto di yogurt in un bicchiere da portata e guarnire con noci e camole della farina caramellate.

Alternativa: In questa ricetta si possono usare anche le larve di coleottero.

Un piatto come questo non sarebbe fuori posto nel menu di un ristorante francese di lusso, a dimostrazione che gli insetti commestibili possono essere un ingrediente gourmet nella cucina raffinata.

Conclusioni: Preparare un menù europeo completo utilizzando ingredienti a base di insetti è possibile e delizioso!

Con queste ricette, abbiamo creato con successo un menù europeo completo a base di insetti commestibili, dagli antipasti al dessert, ognuno ispirato a diverse tradizioni culinarie europee e non solo.

Per i professionisti della cucina, questa è un'entusiasmante opportunità per innovare e introdurre nuovi sapori sostenibili nella cucina moderna. Padroneggiando questi ingredienti oggi stesso, vi posizionate all'avanguardia di una tendenza gastronomica emergente.

Siete pronti a superare i confini della cucina tradizionale ed esplorare il futuro della gastronomia sostenibile? Accettate la sfida, sperimentate e create qualcosa di straordinario!