

Insects Innovation in Gastronomy

COURSE SUPPORT



Modulo 4 Unità 1:

Gli insetti entrano nelle cucine

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 4 Unità 1: Gli insetti entrano nelle cucine

Tabella dei contenuti

Modulo 4: Creatività in gastronomia per l'inclusione degli insetti nella gastronomia moderna	1
Approfondimenti e conclusioni chiave:.....	1
➤ La sfida globale: nutrizione, sostenibilità e sicurezza alimentare	1
➤ La storia e il contesto culturale del consumo di insetti.....	2
definito.	
➤ Benefici nutrizionali delle proteine degli insetti	2
➤ Applicazioni pratiche nella gastronomia moderna.....	3
Conclusioni	3

Modulo 4: Creatività in gastronomia per l'inclusione degli insetti nella gastronomia moderna

Nutrizione innovativa e fonti proteiche sostenibili: esplorare le proteine degli insetti nella gastronomia moderna

Introduzione al modulo

Benvenuti a questo modulo sulla Creatività in Gastronomia per l'Inclusione degli Insetti nella Gastronomia Moderna. Questo corso è progettato per fornirvi una profonda comprensione delle soluzioni alimentari di nuova generazione, concentrandosi sul potenziale delle proteine di insetto nell'affrontare la sicurezza alimentare globale, le sfide nutrizionali e le problematiche di sostenibilità. Con soluzioni creative che tengono conto di molti fattori, l'obiettivo è quello di far sì che le proteine di insetto e gli alimenti a base di insetto siano più comuni sulle nostre tavole.

Obiettivi di apprendimento

Al termine di questo modulo, sarai in grado di:

- Comprendere le sfide globali in ambito alimentare e nutrizionale e il ruolo delle soluzioni sostenibili.
- Esplorare il contesto storico e culturale del consumo di insetti a livello mondiale.
- Identificare i benefici nutrizionali delle proteine di insetti e le loro applicazioni nella gastronomia moderna.
- Analizzare l'impatto ambientale delle proteine di insetti rispetto alle fonti proteiche tradizionali.
- Scoprire modi innovativi per integrare le proteine di insetti in diversi contesti culinari.

Approfondimenti e conclusioni chiave:

📌 La sfida globale: nutrizione, sostenibilità e sicurezza alimentare

Il mondo si trova ad affrontare una crescente domanda di proteine, trainata da:

- Una popolazione globale in crescita (che si prevede raggiungerà i 10 miliardi entro il 2050)
- La crisi climatica e il suo impatto sulla produzione alimentare
- Le preoccupazioni ambientali legate all'allevamento tradizionale
- La necessità di alternative sostenibili e ricche di nutrienti

Le proteine di insetti si stanno affermando come una soluzione innovativa e pratica, colmando il divario tra adeguatezza nutrizionale e sostenibilità.

Ulteriori letture:

- Rapporto FAO sugli insetti commestibili: [FAO Website](#)

Course Support
Module 4 Unit 1: Entry of insects into kitchens

- [United Nations Sustainable Development Goals](#) (SDG 2: Zero Hunger)

📖 La storia e il contesto culturale del consumo di insetti

Proteine degli insetti: una tradizione diventata innovazione

Gli insetti fanno parte della dieta umana da migliaia di anni. Mentre alcune culture hanno mantenuto questa tradizione, altre stanno riscoprendo i benefici nutrizionali e ambientali degli insetti commestibili.

Modelli di consumo globali:

- Oltre 2 miliardi di persone in tutto il mondo consumano insetti come parte della loro dieta quotidiana.
- Nelle regioni rurali africane, fino al 60% dell'apporto proteico giornaliero proviene dagli insetti.
- Paesi come Paesi Bassi, Belgio e Francia hanno introdotto prodotti a base di insetti nei mercati tradizionali..

Specie di insetti chiave nella nutrizione

- Grilli (*Acheta domesticus*)
- Vermi della farina (*Tenebrio molitor*)
- Locuste (*Locusta migratoria*)
- Larve di mosca soldato nera (*Hermetia illucens*)

Ulteriori letture:

[European Food Safety Authority \(EFSA\) Approval of Insect](#)-Based Foods

➤ Benefici nutrizionali delle proteine degli insetti

Perché prendere in considerazione le proteine degli insetti?

- **Ricco di nutrienti:** ricco di proteine (fino all'80% del peso secco), aminoacidi essenziali, acidi grassi omega-3 e omega-6.
- **Sostenibile:** richiede significativamente meno terra, acqua e mangimi rispetto all'allevamento tradizionale.
- **Ecologico:** produce meno emissioni di gas serra rispetto all'allevamento bovino.
- **Salute intestinale e immunità:** ricco di chitina, una sostanza simile alle fibre che favorisce la salute intestinale.

Confronto tra proteine di insetti e fonti tradizionali

Course Support
Module 4 Unit 1: Entry of insects into kitchens

Nutrient	Beef (per 100g)	Cricket Flour (per 100g)	Mealworm (per 100g)
Protein	26g	60-70g	50g
Iron (mg)	2.6mg	5-6mg	4mg
Omega-3	0.1g	0.5g	0.3g
Fiber	0g	5g	2g

Further Reading: Studi recenti in scienza della nutrizione

[Insect Protein as a Functional Food](#): Recent Studies in Nutrition Science

📖 Applicazioni pratiche nella gastronomia moderna

Come integrare le proteine degli insetti nella dieta quotidiana

- Cucina casalinga: aggiungere farina di insetti a pane, pasta o barrette proteiche
- Nutrizione sportiva: sviluppare frullati e snack ad alto contenuto proteico per gli atleti
- Soccorso in caso di calamità e aiuti alimentari: fornire razioni di emergenza ricche di nutrienti
- Nutrizione infantile: affrontare le carenze proteiche nelle comunità svantaggiate
- Nutrizione geriatrica: supportare un invecchiamento sano e il mantenimento della massa muscolare

Conclusioni

- Le proteine degli insetti rappresentano un'alternativa ricca di nutrienti ed ecologica alle fonti proteiche tradizionali.
- Oltre 2 miliardi di persone in tutto il mondo integrano già gli insetti nella loro dieta.
- L'industria alimentare sta adottando sempre più innovazioni basate sugli insetti.
- Nonostante le esitazioni dei consumatori, l'educazione e la consapevolezza possono favorirne l'accettazione.

Scienziati alimentari, chef ed esperti di nutrizione svolgono un ruolo cruciale nel plasmare il futuro dell'alimentazione sostenibile. Adottando nuove fonti proteiche, contribuiscono alla sicurezza alimentare globale e alla sostenibilità ambientale. In questo modulo, esploreremo alcuni modi creativi per rendere i prodotti a base di insetti più popolari in cucina, da diversi punti di vista.