

Insects Innovation in Gastronomy

COURSE SUPPORT



Modulo 4 Unità 2:

Prodotti a base di insetti nella cucina dell'atleta

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 2: Prodotti a base di insetti nella cucina dell'atleta

Tabella dei contenuti

Module 4 Unit 2: Prodotti a base di insetti nella cucina dell'atleta	1
Approfondimenti e conclusioni chiave:.....	1
➤ La scienza alla base delle proteine degli insetti nell'alimentazione sportiva... ..	1
➤ Vantaggi funzionali delle proteine degli insetti per gli atleti.....	2
➤ Innovazioni culinarie nell'alimentazione sportiva: alimenti a base di insetti ..	2
Conclusioni	3

Modulo 4 Unità 2: Prodotti a base di insetti nella cucina dell'atleta

Introduzione: perché gli atleti hanno bisogno di un'alimentazione specializzata?

L'alimentazione sportiva è una componente fondamentale per le prestazioni atletiche, il recupero muscolare, la resistenza e la prevenzione degli infortuni. L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) e le principali istituzioni scientifiche sportive sottolineano che gli atleti hanno un fabbisogno proteico, vitaminico e minerale più elevato rispetto alla popolazione generale.

- Proteine per la crescita e il recupero muscolare
- Vitamine e minerali essenziali per l'ottimizzazione delle prestazioni
- Opzioni alimentari sostenibili e funzionali

L'alimentazione sportiva tradizionale si è basata in larga misura su isolati di proteine del siero del latte, carne, pollo e pesce come fonti proteiche primarie. Tuttavia, la diversificazione è necessaria per soddisfare le crescenti esigenze nutrizionali, le preoccupazioni sulla sostenibilità e i fattori di praticità.

Proteine di insetti: una fonte proteica di nuova generazione scientificamente comprovata che

La scienza alla base delle proteine degli insetti nell'alimentazione sportiva

- L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ha confermato che le proteine degli insetti contengono tutti gli amminoacidi essenziali necessari per l'alimentazione umana.
- Gli studi dimostrano che le proteine degli insetti hanno un contenuto proteico più elevato rispetto a carne, pollo e pesce e sono più ricche di ferro, zinco, magnesio, calcio e acidi grassi omega-3.

Fonte di proteine	Protein Content (%)	Key Benefits
Manzo	25-30%	Ricco di ferro ma necessita di cottura
Pollo	27-33%	Proteine magre ma prive di omega-3 essenziali
Pesce	25-32%	Ricco di Omega-3 ma con problemi di sostenibilità
Grilli	60-70%	Ricco di proteine, omega-3, ferro e calcio
Vermi della farina	50-60%	Alta digeribilità e contenuto di fibre

Course Support

Modulo 4 Unità 2: Prodotti a base di insetti nella cucina dell'atleta

Fonte di proteine	Protein Content (%)	Key Benefits
Cavallette	65-70%	Profilo minerale superiore e aminoacidi completi

Le proteine degli insetti sono più ricche di proteine e micronutrienti rispetto alle tradizionali fonti animali e richiedono una lavorazione e una cottura minime: un vantaggio importante per gli atleti che cercano un'alimentazione rapida e funzionale.

Vantaggi funzionali delle proteine degli insetti per gli atleti

Perché gli atleti hanno bisogno di più proteine?

- Favorisce la riparazione e la crescita muscolare: l'allenamento intensivo aumenta la degradazione muscolare.
- Migliora le prestazioni e la resistenza: previene l'affaticamento mantenendo attivo il metabolismo energetico.
- Favorisce la salute digestiva: riduce gonfiore e disturbi intestinali rispetto ad alcune proteine vegetali. Digestibility & Gut Health

Gli atleti spesso soffrono di sensibilità intestinale, che influisce sulle prestazioni. Le proteine degli insetti hanno un alto tasso di digeribilità (90%), il che le rende un'opzione ideale per chi soffre di gonfiore e gas intestinali dovuti alle proteine tradizionali.

Innovazioni culinarie nell'alimentazione sportiva: alimenti a base di insetti

Costruire una cucina sportiva ad alte prestazioni

La moderna cucina sportiva deve fornire pasti ricchi di nutrienti e proteine che siano:

- Pratici e pronti da mangiare
- Nutrizionalmente bilanciati
- Ecosostenibili

Applicazioni delle proteine degli insetti nell'alimentazione sportiva

Bevande e frullati in polvere ricchi di proteine

- Frullati proteici facilmente digeribili con farina di grillo, farina di cavalletta o polvere di camole della farina.
- Paragonabili alle proteine del siero del latte isolate, ma con aggiunta di vitamine e minerali

Barrette energetiche ad alto contenuto proteico

- Farina e olio di insetti sostituiscono la farina e i grassi convenzionali per snack arricchiti di proteine.
- Aggiun Pasta e pizze arricchite con insettigue antiossidanti e acidi grassi omega-3 per favorire il recupero.
- **Pasta e pizze arricchite con insetti**

Course Support

Modulo 4 Unità 2: Prodotti a base di insetti nella cucina dell'atleta

- Pasta e impasto per pizza con farina di grillo per un pasto funzionale.
- Più proteine rispetto alle tradizionali alternative a base di grano.

Pani per il recupero sportivo

- Arricchito con farina di insetti ad alto contenuto proteico e minerali essenziali.
- Ideale per il rifornimento di glicogeno post-allenamento.

Conclusioni

- Le proteine degli insetti sono un carburante d'élite per le prestazioni, ricche di proteine, ferro e omega-3.
- Gli atleti hanno bisogno di proteine funzionali e digeribili: le proteine degli insetti offrono un vantaggio.
- L'innovazione nella nutrizione sportiva sta cambiando: la sostenibilità è un fattore trainante.

La cucina sportiva del futuro abbraccia alternative ad alto contenuto proteico, ricche di nutrienti e sostenibili, e le proteine degli insetti sono in prima linea..