

Insects Innovation in Gastronomy

COURSE SUPPORT



Modulo 4 Unità 3:

Prodotti a base di insetti nelle nostre cucine domestiche

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 3: Prodotti a base di insetti nelle nostre cucine domestiche

Table of Contents

Modulo 4 Unità 3: Prodotti a base di insetti nelle nostre cucine domestiche.....	1
Approfondimenti e conclusioni chiave: :.....	1
➤ Basi scientifiche: i vantaggi nutrizionali e ambientali delle proteine degli insetti	1
➤ Integrare le proteine degli insetti nella cucina quotidiana	2
➤ Alcune applicazioni di cucina: ricette e usi pratici	2
Conclusioni	3

Modulo 4 Unità 3: Prodotti a base di insetti nelle nostre cucine domestiche

Introduzione: Perché dovremmo considerare le proteine alternative nelle cucine domestiche?

Con l'aumento della domanda globale di cibo, le cucine domestiche devono evolversi per includere fonti proteiche sostenibili, nutrienti ed economiche. L'Organizzazione delle Nazioni Unite per l'Alimentazione e l'Agricoltura (FAO) prevede che entro il 2050 la popolazione mondiale raggiungerà i 9 miliardi, creando un bisogno critico di alternative proteiche che siano:

- Ricche di nutrienti - Ricche di proteine, vitamine e minerali
- Ecologiche - Ridotte emissioni di carbonio e basso consumo di risorse
- Economiche e accessibili - Economiche rispetto alle tradizionali fonti di carne
- Digeribili e funzionali - Facilmente integrabili in diverse ricette

Approfondimenti e conclusioni chiave:

Basi scientifiche: i vantaggi nutrizionali e ambientali delle proteine degli insetti

L'Autorità europea per la sicurezza alimentare (EFSA) ha approvato quattro specie di insetti come sicure per il consumo umano.

- Grilli (*Acheta domesticus*)
- Cavallette (*Locusta migratoria*)
- Camole della farina gialle (*Tenebrio molitor*)
- Camole della farina piccole (*Alphitobius diaperinus*)

Queste specie sono disponibili congelate, essiccate e in polvere, il che le rende versatili per la cucina casalinga.

Confronto tra fonti proteiche

Nutrient	Manzo (100g)	Pollo (100g)	Farina di grillo (100g)	Verme della farina (100g)
Protein	25-30g	27-33g	60-70g	50-60g
Iron (mg)	2.6mg	1.3mg	5-6mg	4mg
Calcium (mg)	12mg	11mg	80mg	75mg
Omega-3 (g)	0.1g	0.1g	0.5g	0.3g
Fiber	0g	0g	5g	2g

Course Support

Modulo 4 Unità 3: Prodotti a base di insetti nelle nostre cucine domestiche

Le proteine degli insetti forniscono un profilo aminoacidico completo, rendendole un'alternativa funzionale a carne, pollo e pesce nella cucina casalinga.

Integrare le proteine degli insetti nella cucina quotidiana

Gli ingredienti a base di insetti possono essere utilizzati in varie forme, tra cui:

- In polvere: facilmente aggiunti a zuppe, salse e prodotti da forno.
- Alternativa alla farina: utilizzata in impasti per pane, pasta e dolci.
- Congelata o essiccata: può essere aggiunta a snack o consumata direttamente.

Superare le barriere psicologiche nelle cucine domestiche

Molte persone non hanno familiarità con gli alimenti a base di insetti e potrebbero esitare a includerli nei pasti quotidiani. La soluzione? Un'introduzione graduale attraverso formati alimentari familiari:

- Iniziare con polvere o farina per arricchire le ricette senza alterarne l'aspetto.
- Incorporare le proteine degli insetti nei prodotti da forno (ad esempio, biscotti, torte, muffin).
- Mescolarle a sughi, pasta o impasto del pane per un'integrazione ottimale.

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 a causa delle proteine tradizionali.

Applicazioni di cucina casalinga: ricette e usi pratici

Zuppe e brodi arricchiti di proteine

- Usa la polvere di proteine di insetti come base per il brodo per aggiungere proteine alle zuppe fatte in casa.
- Alternativa: aggiungi farina di grillo o di camola della farina per un apporto nutrizionale maggiore.

Pasta e pane a base di insetti

- Sostituisci la farina di frumento con la farina di insetti per pasta e pane ad alto contenuto proteico.
- Combinala con farine di legumi (ad esempio, farina di lenticchie o ceci) per ottenere nutrienti aggiuntivi.

Dolci con proteine di insetti

- Usa la farina di grillo o di cavalletta in torte, biscotti e muffin.
- Fornisce un alto contenuto di proteine, fibre e minerali essenziali.

Ciotole per la colazione ricche di proteine

- Aggiungi la polvere di insetti ad avena, yogurt o frullati.

Course Support

Modulo 4 Unità 3: Prodotti a base di insetti nelle nostre cucine domestiche

- Mescola con frutta, noci e semi per un inizio di giornata ricco di nutrienti.

Frullati ad alto contenuto proteico per bambini

- Mescola latte o yogurt con proteine di insetti in polvere, frutta e burro di noci.
- Crea una bevanda ricca di proteine, digeribile e gustosa.

Miscele di spezie e condimenti

- Aggiungi proteine di insetti in polvere a riso, stufati o miscele di spezie per un miglioramento nutrizionale.

Conclusioni

Adottando nuove fonti proteiche, miglioriamo la nutrizione, riduciamo l'impatto ambientale e contribuiamo alla sostenibilità alimentare globale.

- **Le proteine degli insetti sono un'alternativa altamente digeribile, ricca di nutrienti e sostenibile.**
- **L'educazione e la consapevolezza dei consumatori sono fondamentali per l'accettazione.**
- **La semplice integrazione nelle ricette può rendere le proteine degli insetti un ingrediente comune nelle case..**