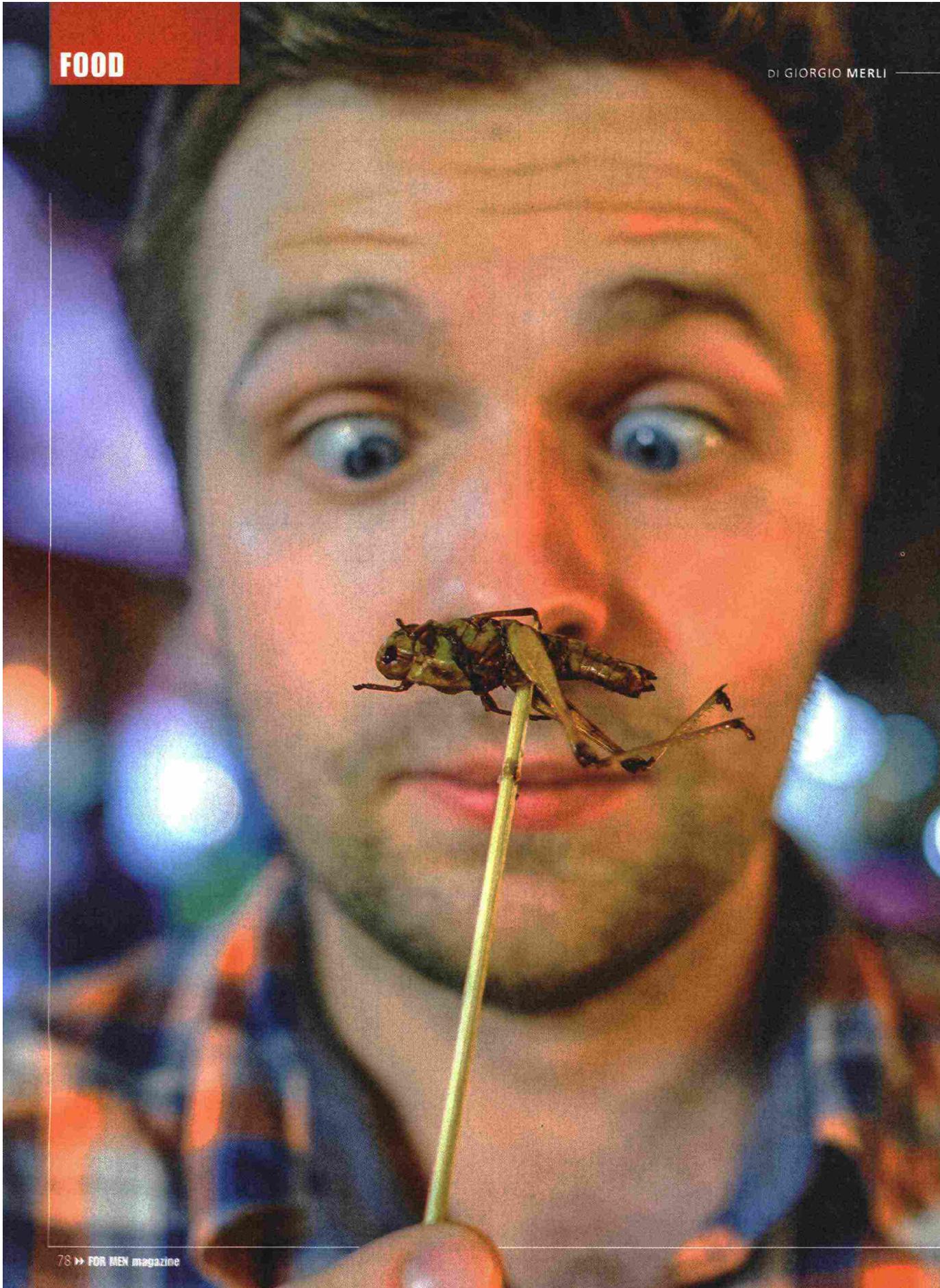


FOOD

DI GIORGIO MERLI



78 >> FOR MEN magazine

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

121173

Con la consulenza della dottoressa LAURA ROSSI, nutrizionista e ricercatrice del Crea (Centro di ricerca per gli alimenti e la nutrizione).

TESORO, CHE INSETTO C'È PER CENA?

L'Unione europea ha autorizzato il consumo di insetti! Ricchi di proteine di alta qualità, comparabili a quelle di carne e pesce, ma anche di grassi e vitamine, potrebbero rivelarsi il cibo del futuro. Ma ci sono anche molte perplessità. La prima è sicuramente quella di convincersi a mangiarli...

In molti Paesi del globo portare gli insetti a tavola è un'abitudine consolidata. A volte sono considerati addirittura un cibo pregiato. E vengono cucinati in svariati modi: fritti, arrosto o in umido. Da noi è una pratica ancora poco conosciuta, complice forse anche l'italianissima "dieta mediterranea", varia e salutare, ma un po' diffidente verso i sapori nuovi. Qualcosa però sta cambiando, tanto è vero che l'Autorità europea per la sicurezza alimentare (Efsa) ha di recente autorizzato l'uso alimentare di alcuni insetti. **A dir la verità, per ora solo quattro hanno ricevuto l'ok: la tarma della farina dal luglio 2021, la locusta migratoria dal novembre 2021, il grillo domestico dal dicembre 2022 e la larva di verme della farina minore da fine gennaio 2023.** Al momento, però, ci sono **altre 11 richieste di autorizzazione di insetti sotto esame dell'Efsa.** «Ovviamente ogni "novel food" viene sottoposto a una rigorosa valutazione scientifica per accertare che non vi siano rischi per la nostra salute» spiega Maria Gabriella Di Russo, specialista di Idrologia e Medicina estetica. «Per esempio, sappiamo che soprattutto il consumo della tarma della farina o della locusta migratoria potrebbe scatenare reazioni allergiche nelle persone con allergie a crostacei, molluschi e acari della polvere. Senza contare il fatto

che tracce di glutine della farina possono sempre finire nell'insetto. Nonostante queste "aperture", il consumo di insetti occupa ancora una nicchia molto piccola nel mercato alimentare europeo: secondo un'indagine di Coldiretti/Ixe, il 54% dei nostri connazionali si dichiara contrario agli insetti a tavola, il 24% si dice indifferente e solo il 16% favorevole».

Si parla già di "cibo del futuro"

Ci sono due motivi che, secondo molti ricercatori, dovrebbero incoraggiarci a includere questi piccoli invertebrati nella nostra dieta, vincendo le nostre resistenze, che sono soprattutto culturali perché nei Paesi occidentali gli insetti vengono associati a scarse condizioni igieniche, infezioni e malattie. Per la serie... se facciamo di tutto per cacciarli dalle nostre case perché mai dovremmo mangiarli? Ma torniamo ai lati positivi! **Il primo è che questi novel food sono un cibo molto nutriente, che può vantare un alto contenuto di proteine di alta qualità, comparabili a quelle di carne e pesce, nonché di grassi, vitamine e sali minerali.** Vari studi scientifici, condotti negli ultimi anni e pubblicati su riviste del settore hanno sorprendentemente rilevato come l'introduzione di insetti nella nostra dieta contribuisca alla riduzione di infiammazioni

e migliori le condizioni del microbiota intestinale. **Il secondo è che si fa un favore al pianeta.** Secondo la Fao (l'Organizzazione delle Nazioni Unite per l'alimentazione e l'agricoltura), un maggiore consumo di insetti contribuirebbe a fronteggiare l'aumento della popolazione mondiale e la crescente domanda di proteine animali. Non scordiamoci che gli allevamenti di animali richiedono tanta acqua (andiamo dai 3.500 litri per un chilo di carne di maiale ai 43mila per un chilo di carne di vitello!) ed emettono una enorme quantità di gas nocivi per l'ambiente. «Gli insetti, invece, hanno bisogno perlopiù di rifiuti organici e allevarli vorrebbe dire ridurre sensibilmente l'impatto della nostra alimentazione sull'inquinamento globale» dice Maria Gabriella Di Russo.

IN REALTÀ, LI MANGI GIÀ...

Anche se stai storcendo il naso davanti a questo nuovo alimento, molto probabilmente lo hai già "assaggiato". Senza saperlo. «Prodotti che derivano dagli insetti sono già presenti in alcuni alimenti, soprattutto in quelli che presentano una colorazione rossa, come yogurt, succhi di frutta, caramelle, liquori, bitter o ancora certe marche di aranciata» racconta la dottoressa Di Russo. «Al posto del colorante vegetale, viene spesso usato un prodotto noto come estratto di cocciniglia; la dicitura che ne segnala la presenza è "Colorante E120" oppure "acido carminico"».

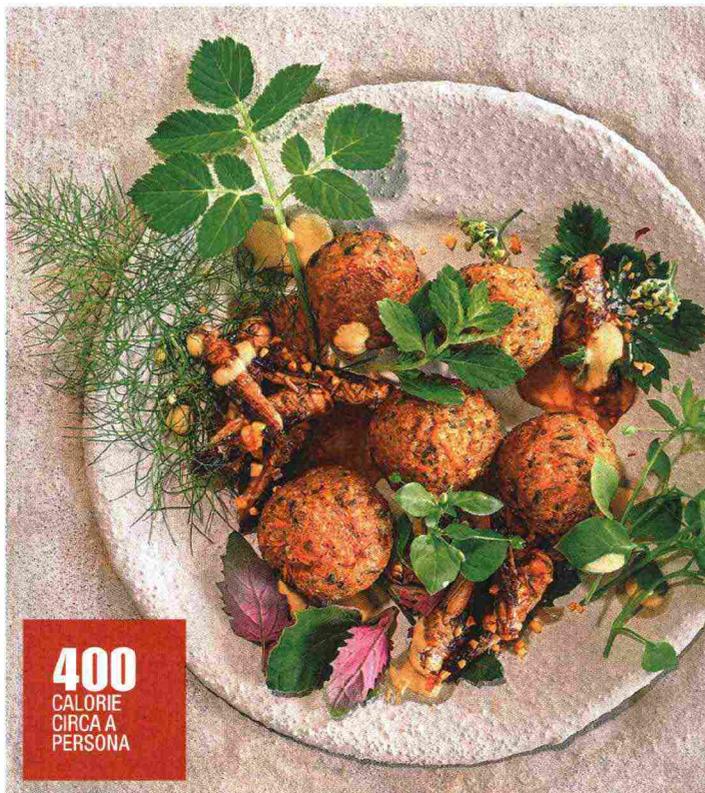
FOOD

Crocchette di patate con la tarma della farina

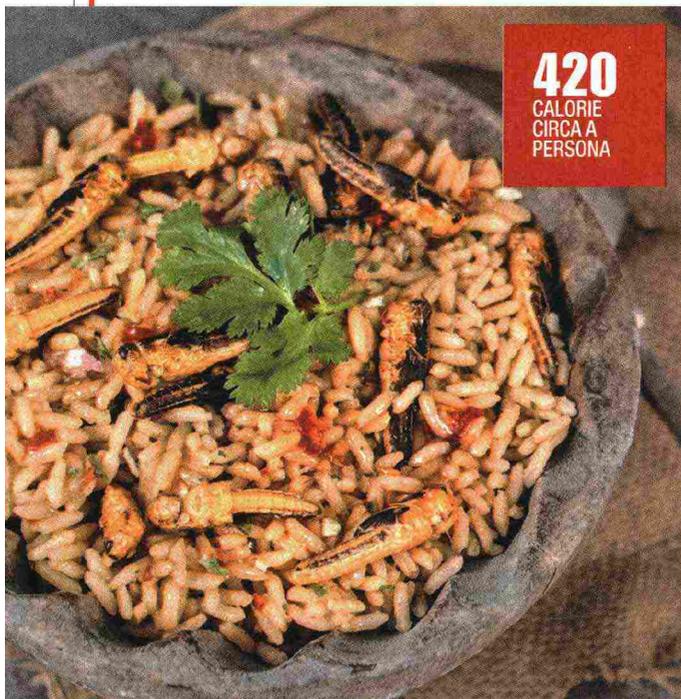
Il *Tenebrio Molitor*, conosciuto anche come verme o tarma della farina, è una specie europea da tempo usata come mangime per animali da compagnia. Oggi, come il più noto e apprezzato grillo domestico, viene commercializzata intera, essiccata (in questo caso ha un sapore simile a quello delle arachidi) oppure in polvere o farina. Non c'è dubbio che le tarme della farina siano un'ottima fonte di nutrienti preziosi per il nostro organismo. Tanto per dare un'idea, sono costituite per il 53% di proteine, per il 28% di grassi, per il 6% di fibre e sono ricche di vitamine, soprattutto la B1, che stimola il metabolismo e migliora le funzioni del sistema immunitario. Contengono, inoltre, una cospicua quantità di aminoacidi essenziali (come metionina, lisina e triptofano) - superiore a quella contenuta in pesce, crostacei e carne di manzo e vitello - e di sali minerali, quali il ferro, lo zinco e il magnesio. In pratica, portando a tavola questo insetto con regolarità si favoriscono la crescita dei muscoli e il rafforzamento delle ossa.

Ingredienti per 3-4 persone. 90 grammi di tarme (o camole); 5-7 foglie di bietole; 3 patate di media grandezza; 2 uova; 30 grammi di pangrattato; 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva; olio per friggere e sale

Preparale così: lessa le patate (con la buccia, che toglierai dopo) in abbondante acqua calda e le foglie di bietola. In un'altra pentola lessa anche le tarme e poi trasferiscile in una padella unta di olio evo dove le farai rosolare per 5 minuti insieme a un mix di spezie a tuo piacimento (sono perfetti cumino, timo, menta e origano). Una volta lessate, schiaccia le patate e sminuzza le bietole, poi unisci un uovo e mescola bene con le camole fino a ottenere un composto omogeneo. Con le mani forma delle crocchette, passale nell'uovo sbattuto, poi nel pangrattato e frigi in olio bollente.



400
CALORIE
CIRCA A
PERSONA



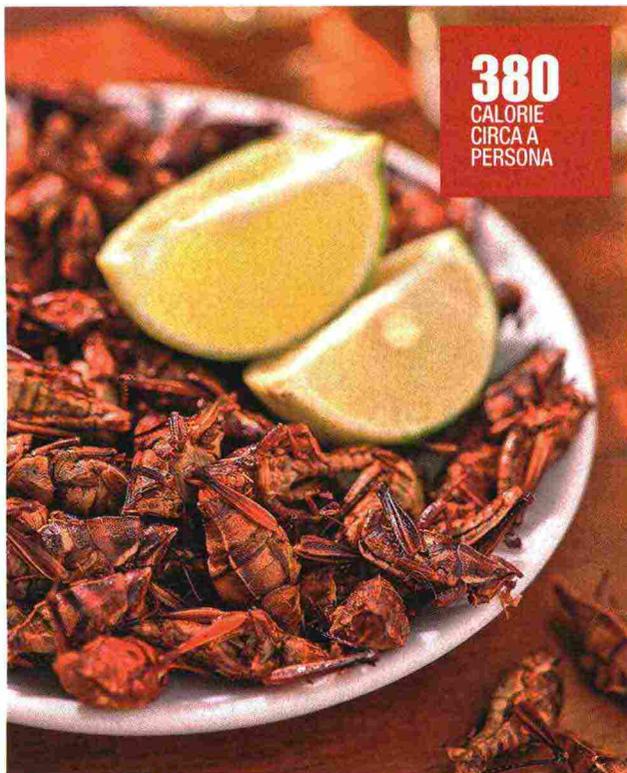
420
CALORIE
CIRCA A
PERSONA

Risotto con grilli e camole

L'*Acheta Domesticus*, il nostro grillo domestico, ha un interessante profilo nutrizionale: contiene proteine magre (meno però delle locuste), vitamine (tra cui spicca la B12), gli acidi grassi "buoni" omega 3 e 6 alleati del sistema cardiovascolare, e sali minerali, tra cui ferro e zinco. È stato immesso in commercio sotto forma di insetto essiccato intero o di farina; nel primo caso, diventa uno snack, nel secondo un ingrediente per molti prodotti alimentari. L'elenco è quasi infinito. «In polvere può essere usato come base o aggiunta nella preparazione di pane e panini multi cereali, di cracker, grissini o barrette ai cereali, nelle miscele secche già pronte per i prodotti da forno, nei biscotti, nella pasta secca farcita e non farcita, nelle salse, nei prodotti a base di patate, legumi o altre verdure, nella pizza, nei prodotti sostitutivi della carne, nelle minestre in polvere, negli snack a base di farina di granoturco, nel cioccolato...» spiega la dottoressa **Di Russo**, che ci propone la ricetta qui sotto. Il gusto? Cambia un po' a seconda di dove è stato allevato, ma molti dicono che ricorda quelle delle noccioline o di altra frutta secca.

Ingredienti per 2 persone. 1 confezione di grilli essiccati al naturale; 1 litro di brodo vegetale; 80 grammi di riso (della qualità preferita); ½ confezione di camole al timo e rosmarino; 1 cucchiaino di Parmigiano grattugiato; 1 noce di burro; sale e pepe.

Preparalo così: sminuzza o pesta i grilli, quindi versali in una pentola dove avrai già versato il brodo e porta a bollore. A questo punto, sala leggermente e aggiungi il riso, poi continua la cottura fino a che il brodo si sarà quasi completamente asciugato; in genere, occorrono circa 15 minuti. Spegni il fuoco e unisci il burro, il Parmigiano e le camole. Fai mantecare il tutto per un paio di minuti.



380
CALORIE
CIRCA A
PERSONA

Locuste migratorie fritte

Questo insetto ortottero, della famiglia degli Acrididi, è molto simile alla cavalletta ed è particolarmente diffuso in Africa, Asia, Australia e Nuova Zelanda. Oggi le locuste migratorie, che già milioni di persone consumano quotidianamente, possono essere commercializzate in Europa congelate, essiccate e in polvere, e consumate come snack per veloci spuntini oppure come ingredienti in vari prodotti alimentari, dai biscotti agli hamburger. Hanno un sapore che ricorda quello della quaglia o del pollo. Forniscono principalmente proteine, fibre e acidi grassi, mono e polinsaturi. Proprio a causa di questi ultimi non sono un alimento del tutto dietetico: 100 grammi di prodotto forniscono sino a 500 calorie.

Ingredienti per 2 persone. 1 tazza di locuste; brodo vegetale; 60 grammi di farina; 1 cucchiaino di coriandolo; 1 uovo; sale e pepe
Preparale così: le locuste sono piccole e piuttosto polpose, quindi perfette per la frittura; meglio però eliminare le teste e le zampe che possono risultare un po' troppo "secche". Prepara un brodo vegetale e fai sbollentare le locuste per un paio di minuti. Quindi, passale in un uovo sbattuto, a cui avrai aggiunto un pizzico di sale e di pepe, e poi nella panatura di farina e coriandolo. In una padella antiaderente scalda abbondante olio per friggere e quando sarà bollente fai friggere le locuste, avendo cura di girarle un paio di volte. Ti bastano 2-3 minuti perché si formi una croccante e dorata crosticina. E poi... hanno già la comoda forma di un fingerfood.
Se hai poco tempo puoi anche soffriggerle in una padella con 50 grammi circa di burro e qualche spicchio d'aglio. Bastano 10- 15 minuti; unica avvertenza, ogni tanto è meglio mescolarle.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Barrette di muesli e farina di insetti (larva di verme della farina minore)

Fresca di autorizzazione per essere usata a fini alimentari, sembra proprio un piccolo scarafaggio, che si nutre di cereali e farina. Anche queste larve possono essere vendute (per ora soltanto da un'azienda francese) congelate, essiccate, in pasta o in polvere. Inoltre, sarà possibile "trovarle" in prodotti da forno, cioccolato, pasta, nei cibi sostitutivi della carne o nelle minestre; naturalmente la loro presenza sarà adeguatamente segnalata in etichetta. Le larve di verme della farina minore sono una piccola miniera di sostanze nutritive importantissime per il nostro benessere; contengono, infatti, le "solite" vitamine nobili, i grassi, il rame e lo zinco, ma soprattutto le vitamine del gruppo B, che assicurano energia e proteggono il sistema cardiovascolare. Va però detto che l'Efsa, che ha stabilito anche le quantità massime di larva di verme della farina minore per 100 grammi di prodotto, ha sconsigliato il loro consumo ai minori di 18 anni, che potrebbero non essere ancora consci di soffrire di qualche allergia. Ecco la ricetta di una barretta energetica, che può essere preparata con la farina di tutti gli insetti commestibili.

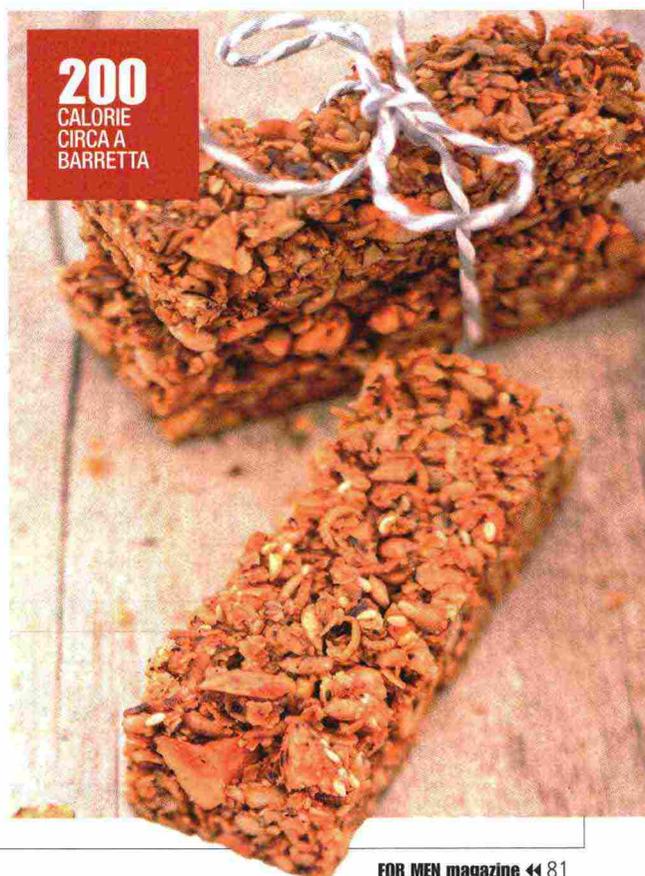
Ingredienti per 10 barrette. 100 grammi di fiocchi d'avena; 80 g di frutta varia disidratata; 80 g di frutta secca tra nocciole, mandorle, anacardi e pistacchi; 40 g di farina di larve di verme; 60 g di burro; 60 g di miele; 1 uovo

Preparale così: trita grossolanamente la frutta secca e falla tostare in padella finché diventa dorata, quindi lasciala raffreddare. Fai la stessa cosa con i fiocchi d'avena e spezzetta la frutta disidratata. In una terrina sciogli il burro e mescolalo con il miele fino a che otterrai un composto liscio e omogeneo.

A questo punto aggiungi gli ingredienti secchi e mescola nuovamente.

Separa il tuorlo dall'albume e sbatti quest'ultimo fino a farlo diventare spumoso, quindi uniscilo al composto. Adagialo su una teglia rivestita da carta da forno e forma con le mani più rettangoli alti un paio di centimetri.

Fai cuocere per 20-25 minuti in forno a 175°C e quando il composto si sarà raffreddato taglialo. Dovresti ricavare 10 barrette.



200
CALORIE
CIRCA A
BARRETTA

FOR MEN magazine ◀ 81