

# Gli insetti? Sani e nutrienti

/ 23.01.2017

di Laura Botticelli

*Gentile signora Botticelli, approfitto della sua rubrica per sottoporle una questione che da una parte mi affascina, e dall'altra un po' mi lascia perplesso... ma è vero che tra qualche mese si potranno trovare insetti da mangiare nei nostri negozi di alimentari? Sono aperto alle novità, e non disdegno conoscere nuovi piatti quando mi si presenta l'occasione... ma gli insetti? Sa darmi qualche notizia in più a riguardo? Quali benefici (se ce ne sono) potrebbe portare il consumare gli insetti ai pasti? E quali insetti? Grazie mille per l'attenzione, / **Alessandro***

Egregio signor Alessandro, la ringrazio per seguire la mia rubrica. Sono sempre felice quando i lettori mi sottopongono le loro questioni.

Insetti... adesso che mi ci fa pensare, effettivamente anch'io ho letto, non molto tempo fa, un articolo in cui si riferiva che una nota catena svizzera di alimentari avrebbe messo in vendita *polpette e hamburger a base di insetti*, ma sinceramente non vi ho prestato particolare attenzione, poiché è da anni che periodicamente se ne parla, spesso anche in discorsi più ampi in cui, per esempio, si bacchetta la leggerezza con la quale l'essere umano tratta questo nostro pianeta.

Quello che però fino all'altro ieri sembrava semplicemente una provocazione a salvaguardia del buco dell'ozono, oggi è realtà. A partire dal 1° maggio di quest'anno, infatti, in Svizzera si potranno mangiare insetti regolarmente venduti nei negozi! Nel *Diritto delle derrate alimentari* sono stati apportati alcuni importanti cambiamenti, e gli insetti sono stati formalmente inclusi in quelle categorie.

Viene definita *entomofagia* il consumo di insetti da parte dell'uomo. A livello europeo quella svizzera è probabilmente una prima, e la comunità - giustamente prudente in un contesto così nuovo - ha predisposto rigide normative per l'eventuale autorizzazione, ma sembra che non ne siano ancora state rilasciate; nel resto del mondo, comunque, si stima che almeno 2 miliardi di persone ne facciano già un uso quotidiano, principalmente in Asia, Africa e America Latina.

Delle 1900 specie (note) consumate, in Svizzera inizieremo con solo tre: le locuste migratorie, le larve della farina e i grilli domestici. L'Ufficio federale della Sicurezza Alimentare e di Veterinaria (USAV) ha dato l'ok a queste specie perché *considerate sicure per l'alimentazione umana*. L'autorizzazione è per la loro vendita e il loro consumo interi o in pezzi (macinati), e accompagnati dalla relativa dichiarazione (con la denominazione specifica corretta e l'indicazione degli allergeni).

Come per tutto ciò che già consumiamo, è ovviamente importante e necessario che la produzione degli insetti avvenga secondo gli standard di sicurezza alimentare vigenti. La lista di questi nuovi alimenti potrà essere allungata con altri tipi di insetti come cosiddetti «nuovi tipi di derrate alimentari» (*Novel Food*), se è dimostrabile che questi sono sicuri.

Fatte queste premesse, penso che un po' a tutti sia passata per la testa la domanda «ma *perché* mangiare insetti?». I benefici di una sana entomofagia sono molteplici, e qui di seguito ne elenco alcuni.

**Per la salute:**

- *Gli insetti sono nutrienti*, hanno contenuti molto alti di proteine di alta qualità, acidi grassi e minerali (calcio, zinco, ferro) e alcune specie hanno anche fibre e vitamine.

**Per l'ambiente:**

- Gli insetti vivono ovunque e si riproducono velocemente.
- Presentano un alto tasso di crescita e di conversione alimentare (cioè quanto mangime è necessario per produrre un incremento in peso di 1 Kg di un animale). In media, gli insetti possono convertire 2 Kg di cibo in 1 Kg di massa, laddove un bovino necessita 8 Kg di cibo per produrre l'aumento di 1 Kg di peso corporeo.
- Hanno un basso impatto ambientale durante tutto il loro ciclo di vita.

**Benefici sociali:**

- Gli insetti possono essere direttamente e facilmente raccolti in natura. La raccolta e la strumentazione di base per l'allevamento richiedono tecniche semplici e un investimento di capitale minimale.

Considerati i punti qui sopra, non è assolutamente esagerato immaginare che in un futuro nemmeno troppo lontano potremo sostituire la carne e il pesce che consumiamo con gli insetti di produzione anche «casalinga» salvaguardando ambiente e portafoglio.

Per quanto riguarda *il sapore*, al momento non posso che basarmi sull'esperienza diretta di chi li ha effettivamente assaggiati durante qualche soggiorno all'estero. Il verdetto è quasi unanime: pare che sappiano un po' di pollo (avete mai notato quanto spesso si tirino in causa i polli, quando non si sa descrivere il gusto di qualcosa?). Non possiamo che aspettare per confermare o confutare tale giudizio... io sono curiosa, e voi?

Per concludere, mi chiedo se avremo veramente il coraggio (e la voglia, e l'interesse, e la curiosità) di effettuare anche questa rivoluzione culinaria. C'è ancora tanto da fare, come trovare ricette che li rendano appetitosi e metodi di cucinarli diversi dal solito fritto, se vogliamo salvaguardare il bene che possono fare a livello di salute. Per noi professionisti in questo settore si dovranno creare delle tabelle coi valori nutrizionali, e per le industrie la sfida non sarà da meno nel creare nuovi prodotti.

Lasciamoci sorprendere. Un passo importante lo stiamo per fare; chissà se nel 2100 diventeranno piatti tipici i *rösti alle cavallette* o il *risotto alle larve della farina*? D'altra parte, secoli fa un oggi banalissimo tubero simil-sferico sporco di terra e dai fiori tossici approdò qui dal sud America nello stupore generale, e in poco tempo cambiò completamente il nostro modo di nutrirci. Era la patata.