

SCHEDA INFORMATIVAS IPIFF

PRODOTTI ALIMENTARI REALIZZATI CON INGREDIENTI PROVENIENTI DA INSETTI: UNA SCELTA SANA E SOSTENIBILE!

IL CIBO FATTO CON INGREDIENTI DI INSETTI È LA SCELTA INTELLIGENTE

Siamo entusiasti di presentarvi una tendenza rivoluzionaria nelle opzioni alimentari sostenibili e nutrienti: alimenti realizzati con ingredienti provenienti da insetti. Mentre ci impegniamo a combattere il cambiamento climatico e ad affrontare la crescente domanda alimentare globale, siamo lieti di offrirvi un'entusiasmante gamma di delizie culinarie che sfruttano gli incredibili benefici nutrizionali degli insetti. Abbraccia un mondo di sapori con una vasta gamma di prodotti alimentari realizzati con ingredienti o arricchiti con sostanze nutritive provenienti dagli insetti. Dalle deliziose barrette proteiche a base di grillo agli snack salati a base di larve della farina e persino alla pasta a base di grillo, questi prodotti combinano un ottimo gusto con un valore nutrizionale eccezionale. Esci dalla tua zona di comfort e scopri un mondo completamente nuovo di avventure gastronomiche!

SCOPRI PERCHÉ E COME

QUESTA SERIE DI QUATTRO SCHEDE INFORMATIVE SPIEGA PERCHÉ E COME MANGIARE PRODOTTI ALIMENTARI REALIZZATI CON INGREDIENTI DI INSETTI PUÒ CONTRIBUIRE A UNA DIETA PIÙ SANA CON UN'IMPRONTA AMBIENTALE RIDOTTA. LE SCHEDE INFORMATIVE SONO:

- I- **VALORE NUTRIZIONALE: MIGLIORA LA TUA SALUTE**
- II- **VERSATILITÀ: IL CIBO TRADIZIONALE RESO PIÙ NUTRIENTE**
- III- **AMBIENTALE SOSTENIBILITÀ: RIDUCI LA TUA IMPRONTA ECOLOGICA**
- IV- **CONSUMI: GIÀ LA SCELTA DI 2 MILIARDI IN TUTTO IL MONDO E IN CRESCITA**



SCHEDA INFORMATIVA

VALORE NUTRIZIONALE: MIGLIORA LA TUA SALUTE

I prodotti alimentari realizzati con ingredienti derivati dagli insetti stanno attirando sempre più attenzione per il loro eccezionale valore nutrizionale. Sebbene l'idea di consumare insetti possa sembrare non convenzionale ad alcuni, queste minuscole creature sono centrali nutrizionali che offrono una serie di benefici per la salute umana. Vale la pena notare che diverse specie di insetti possono variare nei loro profili nutrizionali. Tuttavia, nel complesso, i prodotti alimentari realizzati con ingredienti provenienti da insetti offrono un'ampia gamma di nutrienti che possono contribuire a una dieta equilibrata e sana. Mentre il mondo cerca soluzioni innovative alle sfide alimentari globali, i prodotti alimentari realizzati con ingredienti derivati dagli insetti emergono come un'opzione ricca di nutrienti. L'adozione di questi prodotti apre nuove possibilità culinarie che promuovono il miglioramento della salute e del benessere generale.

Qui vi diamo uno sguardo più da vicino al valore nutrizionale dei prodotti alimentari realizzati con ingredienti provenienti da insetti:



CONTENUTO PROTEICO MOLTO ELEVATO

Gli insetti sono un'ottima fonte di proteine di alta qualità. Ad esempio, i grilli hanno un contenuto proteico che varia dal 60% al 70% del loro peso a secco, paragonabile alle tradizionali fonti proteiche animali come manzo o pollo.



RICCHI OMEGA 6 E 3

Molte specie di insetti sono ricche di grassi benefici. Ad esempio, le larve della farina e i grilli contengono acidi grassi polinsaturi sani, inclusi gli acidi grassi omega-3 e omega-6. Questi grassi svolgono un ruolo cruciale nel mantenimento della salute del cuore, nella riduzione dell'infiammazione e nel supporto della funzione cerebrale.



RICCO DI FIBRE

Gli insetti, in particolare le larve e le larve commestibili, sono spesso ricchi di fibre alimentari. Le fibre aiutano le funzioni digestive, favoriscono la sazietà e supportano un microbioma intestinale sano. Includere nella dieta alimenti preparati con ingredienti provenienti da insetti può contribuire a soddisfare il fabbisogno giornaliero di fibre.



RICCO DI MICRONUTRIENTI

Gli insetti sono ricchi di vitamine e minerali essenziali. Sono una buona fonte di ferro, fondamentale per il trasporto dell'ossigeno e per prevenire l'anemia. Gli alimenti preparati con ingredienti provenienti da insetti forniscono anche calcio per la salute delle ossa, zinco per la funzione immunitaria e la guarigione delle ferite, e vitamine del gruppo B (come la B12) per la produzione di energia e la salute del sistema nervoso.



PROFILO AMINOACIDICO COMPLETO

degli insetti offrono un profilo aminoacidico completo, compresi gli aminoacidi essenziali che il corpo non è in grado di produrre da solo. Questo è fondamentale per la riparazione ottimale dei muscoli, la sintesi e la funzione generale del corpo.



OTTIMA BIODISPONIBILITÀ

Gli insetti spesso mostrano un'eccellente biodisponibilità, il che significa che il corpo può assorbirli e utilizzarli in modo efficiente. Questa elevata biodisponibilità garantisce che il tuo corpo possa accedere e beneficiare efficacemente degli aminoacidi, delle vitamine e dei minerali essenziali presenti nelle fonti proteiche degli insetti. Rispetto ad alcune proteine di origine vegetale, che possono contenere antinutrienti o avere una biodisponibilità inferiore, i nutrienti per gli insetti possono essere un'opzione più efficiente per soddisfare i fabbisogni nutrizionali.



MENO GRASSI E LIVELLI DI COLESTEROLO MIGLIORATI

Studi dimostrano come consumare una dieta ricca in proteine d'insetto abbia un effetto ipolipemizzante e che quindi possa essere utile ad individui iperlipidemici. Per cui, consumare cibo fatto con ingredienti provenienti dagli insetti potrebbe ridurre livelli di colesterolo in individui che soffrono di sindrome metaboliche come obesità e diabete.¹ Gli insetti esercitano effetti ipolipemizzanti pronunciati e, quindi, potrebbero essere utili per gli individui iperlipidemici. Pertanto, consumando alimenti preparati con ingredienti derivati dagli insetti, è possibile ridurre il livello di colesterolo fino al 60%. Oltre a ciò, gli insetti producono visibilmente meno tessuto adiposo rispetto alle diete a base di caseina.



PRESTAZIONI ATLETICHE MIGLIORATE

Considerando tutto quanto sopra, il denso contenuto nutrizionale degli insetti è un'ottima aggiunta alla dieta di qualsiasi atleta:

- ✓ Proteine di alta qualità per supportare la crescita muscolare e la riparazione dei tessuti;

¹ 2018, Justus-Liebig-University Giessen, Giessen, Germany

- ✓ Zinco che contribuisce alla guarigione delle ferite;
- ✓ vitamina B12 per produrre energia;
- ✓ Completare fino amino-acid a optimise muscle repair and synthesis;
- ✓ Fibra che favorisce la sazietà e salute gastrointestinale.
- ✓ Eccellente biodisponibilità, garantendo un ottimo utilizzo da parte dell'organismo di tutto il valore nutritivo offerto dagli ingredienti degli insetti.

SCHEDA INFORMATIVA

VERSATILITÀ: IL CIBO TRADIZIONALE RESO PIÙ NUTRIENTE

La versatilità degli insetti offre un mondo di opportunità per una dieta più nutriente e sana. Gli insetti commestibili sono incredibilmente versatili e offrono interessanti possibilità per la loro integrazione nei prodotti alimentari tradizionali, migliorandone il valore nutrizionale e fornendo una fonte proteica sostenibile. Dagli snack e salse agli hamburger e alle bevande, gli insetti forniscono un ingrediente nutriente che aggiunge valore alle nostre esperienze culinarie. Esplorando queste possibilità, possiamo creare prodotti alimentari innovativi e deliziosi che abbracciano i benefici nutrizionali degli ingredienti provenienti dagli insetti pur mantenendo un legame con sapori e piatti familiari.

Di seguito elenchiamo alcune delle molteplici possibilità offerte dalla versatilità degli insetti commestibili:



PANE, PASTA, PIZZA, PASTICCERIA RICCHI DI PROTEINE

Le proteine di alta qualità degli insetti possono essere incorporate nei vostri prodotti alimentari tradizionali. Ad esempio, le proteine in polvere, come la farina di grillo, possono essere utilizzate per cuocere pane, pasta, muesli e altri prodotti da forno come l'impasto della pizza o i dolci. Pertanto, aumentando significativamente il loro contenuto proteico. Questo arricchimento proteico non solo migliora il valore nutrizionale di questi alimenti, ma offre anche l'opportunità di diversificare le fonti proteiche e soddisfare le esigenze dietetiche



SNACK E ANTIPASTI NUTRIENTI

Gli insetti sono spesso incorporati in snack e antipasti, offrendo un tocco unico alle ricette tradizionali. Grilli fritti croccanti, larve della farina o cavallette possono essere aggiunti alle miscele di tracce, arrostiti come snack indipendenti o utilizzati come condimenti per le insalate. Integrando gli ingredienti degli insetti negli snack, introduciamo una nuova dimensione di consistenza, sapore e valore nutrizionale ai tuoi bocconi preferiti.



BARRETTE PROTEICHE E SFERE ENERGETICHE

Utilizzando, ad esempio, la farina di grillo, puoi anche preparare in casa barrette proteiche e palline energetiche. Combinando le proteine degli insetti con noci, semi, frutta secca e dolcificanti naturali, puoi creare alimenti sani e pronti, ricchi di proteine, fibre e nutrienti essenziali.



HAMBURGER E ALTERNATIVE DI CARNE

Le proteine degli insetti possono essere utilizzate come ingrediente negli hamburger e nelle alternative alla carne, fornendo un'alternativa sostenibile e nutriente ai tradizionali prodotti a base di carne. Combinando ingredienti di insetti con ingredienti di origine vegetale, possiamo creare polpette ricche di proteine e con un impatto ambientale inferiore. Gli hamburger di insetti offrono un tocco unico e saporito alla classica esperienza degli hamburger.



SALSE, CONDIMENTI E CONDIMENTI

Gli insetti commestibili possono essere trasformati in salse, condimenti e condimenti saporiti. Ad esempio, i grilli macinati o le larve della farina possono essere utilizzati per preparare un pesto ricco di proteine o aggiunti a miscele di spezie per un sapore umami unico. Salse e condimenti realizzati con ingredienti provenienti da insetti possono essere utilizzati per migliorare il gusto e il profilo nutrizionale di vari piatti, dalla pasta e frittura alle marinade e salse.



BEVANDE

Gli insetti possono essere integrati nella produzione di bevande. La polvere di proteine di grillo o di larve della farina può essere utilizzata come ingrediente in frullati, frullati e bevande proteiche, fornendo una spinta extra di proteine, vitamine e minerali. Le bevande arricchite con nutrienti per insetti offrono un modo conveniente e delizioso per incorporare gli insetti nella nostra routine quotidiana e diversificare il nostro apporto di nutrienti.



INTEGRATORI SPORTIVI

L'elevato valore nutrizionale degli insetti può migliorare le prestazioni sportive, la crescita muscolare e un recupero più rapido, rendendoli un ottimo ingrediente per gli integratori sportivi. Le proteine degli insetti vengono già utilizzate per produrre barrette proteiche e altri integratori per lo sport. Oltre a ciò, come descritto sopra, le polveri proteiche degli insetti possono essere utilizzate da atleti e costruttori muscolari per preparare frullati fatti in casa e altri tipi di bevande ricche di proteine.

- ➔ **PER SUGGERIMENTI DI RICETTE CON INGREDIENTI DI INSETTI O PER LEGGERE DI PIÙ SUI CIBI PREPARATI CON INGREDIENTI DI INSETTI:**
- ✓ [Insetto: Entomofagia per principianti: ricette di insetti per il palato occidentale](#)
- ✓ [Jimini: ricette](#)
- ✓ [Essento: Mangiare insetti? Assolutamente! Ci sono buone ragioni per questo!](#)
- ✓ [Divaks: proteine di insetti di alta qualità per prodotti alimentari di prima qualità](#)

SCHEDA INFORMATIVA

SOSTENIBILITÀ AMBIENTALE: RIDUCI LA TUA IMPRONTA ECOLOGICA

Mangiare prodotti alimentari realizzati con ingredienti provenienti da insetti offre numerosi vantaggi in termini di sostenibilità ambientale. Poiché la popolazione globale continua a crescere, la produzione animale tradizionale deve affrontare sfide legate all'uso del territorio, al consumo di acqua, alle emissioni di gas serra e alla produzione di mangimi. In questo contesto, i prodotti alimentari realizzati con ingredienti provenienti da insetti o arricchiti con nutrienti provenienti da insetti rappresentano una soluzione promettente.

Qui presentiamo alcuni dei loro vantaggi ambientali:



USO RIDOTTO DEL SUOLO

Gli insetti richiedono molta meno terra rispetto al tradizionale allevamento di bestiame. Ad esempio, i grilli possono essere allevati verticalmente in spazi compatti, richiedendo una frazione della terra necessaria per il bestiame o il pollame. [Abbracciando-Scegliendo](#) prodotti alimentari realizzati con ingredienti provenienti da insetti, possiamo mitigare la deforestazione, preservare gli habitat naturali e proteggere la biodiversità.



IMPRONTA IDRICA INFERIORE

L'allevamento degli insetti è incredibilmente efficiente quando si tratta di utilizzo dell'acqua. Mentre il bestiame tradizionale richiede notevoli quantità di acqua per bere, irrigare e produrre mangimi, l'allevamento di insetti richiede generalmente risorse idriche minime. Questa riduzione del consumo di acqua può aiutare ad alleviare i problemi di scarsità idrica e promuovere una gestione sostenibile dell'acqua.



RIDUZIONI DELLE EMISSIONI DI GAS SERRA

Gli insetti hanno un'impronta ecologica molto minore rispetto al bestiame tradizionale. Producono considerevolmente meno emissioni di gas serra, come metano e protossido di azoto, che contribuiscono in modo determinante al cambiamento climatico. Incorporando nella nostra dieta prodotti alimentari realizzati con ingredienti derivati dagli insetti, possiamo contribuire a mitigare il cambiamento climatico e ridurre la nostra impronta di carbonio.



MINORI REQUISITI DI ALIMENTAZIONE

Gli insetti sono convertitori altamente efficienti del mangime in proteine utilizzabili. Richiedono molto meno mangime rispetto al bestiame tradizionale, che spesso fa affidamento su grandi quantità di raccolti e cereali. Gli insetti possono essere allevati utilizzando materiali di scarto organici, come scarti vegetali o sottoprodotti agricoli, riducendo la domanda di produzione di mangimi per animali ad alta intensità di risorse e l'impatto ambientale associato.



RIPRODUZIONE SOSTENIBILE

Gli insetti si riproducono rapidamente e hanno cicli di vita brevi, consentendo una produzione più rapida ed efficiente. Questa caratteristica consente un approvvigionamento continuo e sostenibile di prodotti alimentari realizzati con ingredienti provenienti da insetti senza esaurire le risorse naturali. Gli insetti possono essere allevati utilizzando tecniche di agricoltura verticale o in ambienti controllati, riducendo ulteriormente al minimo il loro impatto ecologico.



ECONOMIA CIRCOLARE

L'allevamento degli insetti è in linea con i principi di un'economia circolare utilizzando i flussi di rifiuti organici come fonti di mangime. Gli insetti possono trasformare materiali organici che altrimenti finirebbero nelle discariche in preziose fonti proteiche. Questo approccio circolare riduce gli sprechi, promuove l'efficienza delle risorse e migliora la sostenibilità del nostro sistema alimentare.



SCHEDA INFORMATIVA

CONSUMO MONDIALE: GIÀ LA SCELTA DI 2 MILIARDI E IN CRESCITA

Il cibo preparato con ingredienti derivati dagli insetti è già ampiamente consumato, con livelli di consumo che variano nelle diverse regioni del mondo: mentre alcune aree li abbracciano come cibo tradizionale, altre stanno ora iniziando a esplorarne il potenziale. Le prospettive per la crescente domanda di alimenti preparati con ingredienti derivati da insetti nell'emisfero occidentale sono promettenti. Fattori come il crescente interesse per le fonti alimentari sostenibili, la crescente consapevolezza dell'impatto ambientale dell'allevamento tradizionale e la necessità di fonti proteiche alternative stanno guidando questa tendenza. Man mano che i consumatori diventano più aperti all'esplorazione di nuove opzioni alimentari, si prevede che il mercato degli alimenti preparati con ingredienti derivati dagli insetti o arricchiti con sostanze nutritive provenienti dagli insetti si espanderà. Per sostenere questa crescita, si stanno compiendo sforzi per affrontare i quadri normativi, promuovere l'educazione dei consumatori e investire in ricerca e sviluppo. Le collaborazioni tra il mondo accademico, l'industria e gli enti governativi stanno svolgendo un ruolo fondamentale nel progresso del cibo preparato con ingredienti provenienti dall'industria degli insetti nell'emisfero occidentale



ASIA

In molti paesi asiatici, il consumo di insetti ha una storia culturale di lunga data. I prodotti alimentari realizzati con ingredienti derivati da insetti sono comunemente consumati in paesi come Thailandia, Cambogia, Vietnam e Laos. Insetti come grilli, larve della farina e larve di bachi da seta sono spesso incorporati nei piatti tradizionali, nel cibo di strada e negli snack. L'accettazione e la domanda di cibo preparato con ingredienti provenienti da insetti in Asia sono profondamente radicate nelle pratiche culturali e nei loro comprovati benefici nutrizionali.



AFRICA

In diverse nazioni africane gli insetti sono parte integrante della dieta tradizionale da secoli. In tutto il continente vengono consumate oltre 2.000 specie diverse di insetti, inclusi bruchi, termiti e cavallette. Gli insetti forniscono una preziosa fonte di proteine, in particolare nelle regioni in cui l'accesso al bestiame tradizionale è limitato. Si stanno compiendo sforzi per aumentare l'allevamento di insetti e sviluppare alimenti realizzati con ingredienti ricavati da insetti come mezzo per migliorare la sicurezza alimentare e la nutrizione in Africa.



AMERICA LATINA

In alcuni paesi, come il Messico e la Colombia, il consumo di insetti fa parte delle culture indigene da secoli. In Messico, ad esempio, gli insetti venivano consumati fin dall'epoca preispanica. I cibi tradizionali preparati con ingredienti derivati dagli insetti hanno ancora un significato culturale e vengono consumati in alcune regioni. Negli ultimi anni, in tutta l'America Latina, si è registrato un aumento della consapevolezza e dell'interesse per gli alimenti preparati con ingredienti derivati dagli insetti. Ciò può essere attribuito a vari fattori, tra cui il riconoscimento del loro valore nutrizionale, il loro potenziale come fonte proteica più sostenibile rispetto al bestiame tradizionale e la promozione dell'allevamento di insetti come industria redditizia.



NORD AMERICA

Nel Nord America, il consumo di alimenti preparati con ingredienti derivati da insetti sta gradualmente guadagnando interesse. Sebbene alcuni possano ancora considerarlo non convenzionale, c'è una crescente consapevolezza dei benefici ambientali e nutrizionali offerti dagli insetti. Start-up e imprenditori stanno esplorando attivamente l'allevamento di insetti e lo sviluppo di alimenti realizzati con ingredienti derivati dagli insetti. Le proteine in polvere degli insetti, le barrette proteiche di grillo e gli snack sono sempre più disponibili nei negozi specializzati e nelle piattaforme online. Il mercato è ancora nelle sue fasi iniziali ma ha un potenziale di crescita significativo.



EUROPA

In Europa, il consumo di alimenti preparati con ingredienti derivati da insetti è ancora relativamente di nicchia, ma sta guadagnando importanza. L'Autorità europea per la sicurezza alimentare (EFSA) ha approvato l'uso di alcune specie di insetti per il consumo umano nel 2015, fornendo un quadro normativo per i prodotti alimentari realizzati con ingredienti derivati dagli insetti. Diversi paesi europei, tra cui Paesi Bassi, Belgio e Francia, hanno preso l'iniziativa nell'allevamento di insetti e nella produzione di alimenti preparati con ingredienti derivati dagli insetti. Start-up e aziende affermate stanno introducendo nel mercato europeo prodotti alimentari innovativi realizzati con ingredienti o arricchiti con sostanze nutritive provenienti dagli insetti, come barrette proteiche, snack e farina. Attualmente nell'Unione Europea sono 6 i nuovi prodotti alimentari autorizzati al commercio basati su 4 specie di insetti

Per saperne di più sulla commercializzazione di prodotti alimentari a base di insetti nell'UE:

- [SCHEDE INFORMATIVE SULLA COMMERCIALIZZAZIONE DEGLI INSETTI COMMESTIBILI NELLA UE](#)
- [SCHEDE INFORMATIVE SUI PRODOTTI ALIMENTARI PER INSETTI NORMATIVA UE APPLICABILE](#)
- [IL SITO IPIFF](#)
- [LA PAGINA LINKEDIN DI IPIFF - POST RELATIVI AL PRODOTTO ALIMENTARE](#)