

# Fa bene mangiare gli insetti?

Alcuni documenti web da analizzare

# Elenco dei documenti web

1. Articolo di Vogue (rivista)
2. Voce di Wikipedia: entomofagia (wikipedia)
3. Articolo de Il giornala del cibo (rivista specializzata, di redazione, 2015)
4. Articolo di Focus (rivista specializzata ma generica)
5. Tesi di laura magistrale (master) dell'Università di Pisa
6. Articolo scientifico con peer review (in inglese)
7. Post di un'azienda produttrice di alimenti con farine di insetti
8. Sito di un rivenditore di prodotti alimentari con farine di insetti
9. Articolo di Swissinfo (media pubblico)
10. Post instagram di EssereAnimali
11. Post instagram di Alessandra Basso
12. Post Facebook di Pietro



HEALTH FOCUS

## Mangiare insetti fa davvero bene? E come? Le risposte arrivano anche da queste celebrities

Un Regolamento della Commissione Europea ha riportato l'attenzione sugli insetti come ingredienti dell'alimentazione umana. Sarà davvero il cibo del futuro? Fa bene o male? Intanto alcune star hanno dichiarato di mangiare abitualmente grilli & Co., ma anche nel cibo comune sono già presenti degli insetti e forse non lo sappiamo

DI VERONICA CRISTINO


10 febbraio 2023

## Mangiare insetti: la nostra futura alimentazione?

Secondo la **FAO** sono già più di **2 miliardi** le persone nel mondo che mangiano insetti nel cibo come consueta alimentazione umana. E non si tratta solo di **grilli** e tarne della farina, gli insetti da mangiare disponibili per l'uomo sono di **1900 specie** diverse, tra questi larve, locuste, scorpioni, cimici, cavallette, formiche, scarafaggi, ragni, vespe, millepiedi, calabroni.

Non sorprende che in un futuro non del tutto roseo si cerchino di introdurre gradualmente delle **alternative** per soddisfare le esigenze umane in un pianeta destinato a essere sempre più sovraffollato, con risorse sempre più scarse, con meno terre coltivabili, con acque inquinate: per alcuni esperti **mangiare insetti potrebbe essere una possibile soluzione** per far fronte alle carestie future e al fabbisogno dell'umanità.

PUBBLICITÀ



**Renault Scenic E-Tech 100% electric**

Renault - Sponsorizzato

[scoprire di più](#)

Se in alcune zone del mondo gli insetti sono considerati cibo comune a tutti gli effetti, come ad esempio in Asia, in Africa e in alcune aree dell'Oceania e dell'America del Sud, fino a qualche tempo fa in Europa venivano visti come **“novel food”**, cioè alimenti per i quali non è dimostrabile un consumo significativo. Anche se in realtà in alcuni paesi europei gli insetti sono un alimento consumato già da diversi anni. Tra questi vi sono l'**Olanda** e il **Belgio**.



**Jetzt buchen**

**Johannesburg**

A STAR ALLIANCE MEMBER Swiss all the way.

### ARTICOLI PIÙ LETTI



#### BEAUTY

Mantenere il cervello giovane e attivo? Bastano 2 facili attività quotidiane. Lo dice la neuroscienza

DI MARIE BLADT



#### FASHION

Calze + scarpe, la combo moda che fa tendenza in 9 outfit





- [Pagina principale](#)
- [Ultime modifiche](#)
- [Una voce a caso](#)
- [Nelle vicinanze](#)
- [Vetrina](#)
- [Aiuto](#)
- [Sportello informazioni](#)

Comunità

---

[Portale Comunità](#)

[Bar](#)

[Il Wikipediano](#)

[Fai una donazione](#)

[Contatti](#)

**Strumenti**

- Puntano qui
- Modifiche correlate
- Carica su Commons
- Pagine speciali
- Link permanente
- Informazioni pagina
- Cita questa voce
- Ottieni URL breve
- Scarica codice QR
- Elemento Wikidata

Stampa/esporta

---

[Crea un libro](#)

[Scarica come PDF](#)

[Versione stampabile](#)

In altri progetti

**Wikimedia Commons**

 Accesso non effettuato [discussioni](#) [contributi](#) [registrati](#) [entra](#)

Voce **Discussione**

Leggi

Modifica

[Modifica wikitest](#)

## Cronologia

Cerca in Wikipedia



# Entomofagia

Da Wikipedia, l'enciclopedia libera.

L'**entomofagia** (dal **greco** *éntomos*, "insetto", e *phāgein*, "mangiare"), è un regime dietetico, che vede gli **insetti** come alimento. Dal punto di vista ecologico è un rapporto trofico di **predazione**, **parassitismo** o di **parassitoidismo** ed è osservabile in un gran numero di gruppi animali come insetti, **uccelli**, **rettili**, **anfibi**, **pesci** e **mammiferi** e di **microrganismi**. Dal punto di vista antropologico è una pratica diffusa presso molte popolazioni del pianeta basata su particolari gusti o mode o sulla necessità di integrare il fabbisogno nutritivo di **proteine**.

**Indice** [nascondi]

- 1 [Entomofagia umana](#)
  - 1.1 [La FAO e gli insetti](#)
  - 1.2 [Entomofagia in Unione Europea](#)
- 2 [Note](#)
- 3 [Bibliografia](#)
- 4 [Voci correlate](#)
- 5 [Altri progetti](#)
- 6 [Collegamenti esterni](#)

Entomofagia umana  [ [modifica](#) | [modifica wikitesto](#) ]

*«Di questi potrete mangiare: ogni specie di cavallette, ogni specie di locuste, gli acridi e i grilli.»*

(Levitico, 11:22)

Il consumo umano di carne di insetto è molto comune in alcune culture di parti del mondo come l'[America centrale](#) e [meridionale](#), l'[Africa](#), l'[Asia](#), l'[Australia](#) e la [Nuova Zelanda](#). In altre culture, invece, l'utilizzo di insetti per l'alimentazione umana è poco diffuso.

L'utilizzo di insetti nella dieta umana è stato particolarmente importante in epoca preistorica prima che gli uomini scoprissero la caccia e l'**agricoltura** come testimoniano, ad esempio, alcuni **coproliti** rinvenuti in **Messico** e **Stati Uniti** e contenenti tracce di **formiche**, larve di **coleottero**, **pidocchi**, **zecche** e **acari**.<sup>[1]</sup>

Nell'ambito dell'entomofagia si possono distinguere due categorie: gli insetti utilizzati come fonte primaria di sostanze nutritive e di insetti utilizzati come condimenti. Alcuni insetti sono poi mangiati come larve, mentre altri da adulti. Più di 1200 specie di insetti vengono utilizzate come alimenti da parte di persone in tutto il mondo. Gli insetti e gli aracnidi comunemente utilizzati includono [cavallette](#), [grilli](#), [termiti](#), [formiche](#), larve di [coleotteri](#), [falene](#), [bruchi](#), [pupe](#), [ragni](#), [tarantole](#) e [scorpioni](#).

**La FAO e gli insetti** [ [modifica](#) | [modifica wikitesto](#) ]

La **FAO** in uno studio del **2013** menziona gli insetti come fonti di cibo ancora poco sfruttata nel mondo occidentale.<sup>[2]</sup>



**Casu marzu**, formaggio tradizionale di pecora sardo che contiene larve di insetti



Insetti e aracnidi serviti con **mescal** a **Città del Messico**



## Entomofagia in Unione Europea  [ modifica | modifica wikitesto ]

Con il Regolamento (UE) 2015/2283<sup>[3]</sup>, entrato in vigore il 25 Novembre 2015, il **Parlamento Europeo** ha aggiornato le regole per l'introduzione e la vendita di nuovi alimenti destinati alla tavola, i cosiddetti **Novel food**, una categoria alimentare che include anche gli insetti. Tale Regolamento modifica il regolamento (UE) n. 1169/2011<sup>[4]</sup> del Parlamento europeo e del Consiglio e abroga il regolamento (CE) n. 258/97<sup>[5]</sup> del Parlamento europeo e del Consiglio e il regolamento (CE) n. 1852/2001<sup>[6]</sup> della Commissione.

I recenti sviluppi scientifici e tecnologici hanno reso possibile una semplificazione delle procedure per le richieste di autorizzazione per l'immissione in commercio di "prodotti e sostanze alimentari privi di storia di consumo 'significativo' al 15 maggio 1997 in UE" (con la precedente normativa la procedura richiedeva in media 3 anni e mezzo).<sup>[7]</sup>

Tra le novità apportate dal regolamento, la centralizzazione della richiesta di autorizzazione, che deve essere presentata direttamente alla **Commissione Europea** attraverso un sistema online e non a uno degli Stati membri, come avveniva in precedenza. La richiesta deve essere preparata conformemente alle linee guida pubblicate dall'autorità per la sicurezza alimentare (**EFSA**) e deve contenere i dati scientifici a supporto della sicurezza della sostanza oggetto della domanda di autorizzazione. La stessa **EFSA** si occupa dell'accertamento della sicurezza. La Commissione rilascia l'autorizzazione attraverso l'inserimento del "Novel food autorizzato" nell'elenco dell'Unione (Union list) insieme a tutte le specifiche previste, incluse le eventuali tipologie alimentari in cui può essere contenuto, le dosi e altre caratteristiche.<sup>[8]</sup>

## Note  [ modifica | modifica wikitesto ]

- ↑ (EN) Capinera, J. L. (Ed.), *Encyclopedia of Entomology*, 4 voll., 2nd Ed., Dordrecht, Springer Science+Business Media B.V., 2008, pp. lxiii + 4346, **ISBN 978-1-4020-6242-1**, **LCCN 2008930112** , **OCLC 837039413** .
- ↑ *Insetti in tavola, la dieta del futuro*. *Fao: "Decisivi per la lotta contro la fame"*‏, su *la Repubblica*, 13 maggio 2013. URL consultato il 18 marzo 2023.
- ↑ *Regolamento (UE) N. 2015/2283*‏, su *Gazzetta ufficiale dell'Unione Europea*, 25 novembre 2018. URL consultato il 27 gennaio 2023.
- ↑ *Regolamento (UE) N. 1169/2011*‏, su *Gazzetta ufficiale dell'Unione Europea*, 25 ottobre 2011. URL consultato il 27 gennaio 2023.
- ↑ *Regolamento (CE) N. 258/97*‏, su *Gazzetta ufficiale dell'Unione Europea*, 14 febbraio 1997. URL consultato il 27 gennaio 2023.
- ↑ *Regolamento (CE) N. 1852/2001*‏, su *Gazzetta ufficiale dell'Unione Europea*, 21 settembre 2001. URL consultato il 27 gennaio 2023.
- ↑ *Nuovi alimenti (novel food): in generale*‏, su *Ministero della Salute*, 17 gennaio 2018. URL consultato il 18 marzo 2023.
- ↑ *Alimenti a base di insetti (Novel food)*‏, su *ProVersi.it*, 2 maggio 2018. URL consultato il 18 marzo 2023.

## Bibliografia  [ modifica | modifica wikitesto ]

- Tango Muyay, *Les insectes comme aliments de l'homme*, Bandundu, Ceeba publications, 1981.
- Marvin Harris, *Buono da mangiare : enigmi del gusto e consuetudini alimentari*, Torino, Einaudi, 2006. **ISBN 978-88-06-18386-8**.
- Marvin Harris, *Cannibali e re : le origini delle culture*, Milano, Feltrinelli, 2009. **ISBN 978-88-07-81030-5**.
- Giovanni Sogari e Paul Vantomme, *A tavola con gli insetti*, Fidenza, Mattioli 1885, 2014, **ISBN 978-88-6261-440-5**
- L'entomofagia: tra curiosità e sostenibilità*‏, su *Agriregionieuropea*. URL consultato il December 20, 2016.

## Voci correlate  [ modifica | modifica wikitesto ]

- Casu frazigu
- Allevamento d'insetti
- Torta kunga





[Rubriche](#) [Ricette](#) [Approfondimenti](#)

[Home](#) » [Mangiare sano](#) » Siamo pronti a mangiare insetti?



Mangiare sano

## SIAMO PRONTI A MANGIARE INSETTI?

🕒 29/06/2015   ✍️ Redazione   💬 0 commenti

Nel mondo, ben 2 miliardi di persone la considerano una pratica alimentare del tutto normale e sebbene sia diffusa in Asia, Africa e America Latina, l'entomofagia trova ancora forti resistenze nel nostro continente. Recentemente l'argomento sta catturando l'attenzione dei media e trovare pietanze a base di insetti nei menù dei nostri ristoranti diventa sempre meno improbabile. Molti studi scientifici non hanno dubbi sui vantaggi che il consumo alimentare di insetti offre **all'ambiente, alla salute e al sostentamento di popolazioni in economie in via di sviluppo**, e l'argomento non poteva rimanere escluso dal grande tema di Expo, *Nutrire i pianeta, Energia per la vita*.

CONDIVIDI



### SUGGERITI DALLA REDAZIONE



**PANE SENZA GLUTINE: 5  
RICETTE SEMPLICI E VELOCI  
PER FARLO IN CASA**



## MANGIARE INSETTI: DOBBIAMO PROPRIO?



Secondo i dati dell'Istituto per gli studi di Politica Internazionale (Ispi), entro il 2050 la popolazione mondiale salirà a 10 miliardi. La nostra alimentazione parte prima di tutto dai prodotti della terra che danno nutrimento a noi e agli animali che mangiamo, e di terra ce ne sarà a disposizione una quota procapite sempre inferiore. L'Ispi riferisce anche che per produrre un chilo di carne di vitello sono necessari 30 metri quadrati di suolo coltivabile, 20 per il maiale, 18 per il pollo e 12 per le uova. Lo stesso quantitativo di frutta e verdura richiede naturalmente superfici nettamente inferiori.

Le **emissioni di gas serra** e l'**inquinamento delle risorse idriche** prodotti dagli allevamenti intensivi, inoltre, incidono sull'ambiente in modo significativo. Nonostante le molte proposte alternative di vegetariani e affini è evidente che l'aumento di consumo di carne non conosce sosta. I dati della National Academy of Sciences riportati dal ricercatore olandese Dennis Onincx prevedono, entro il 2050, un aumento del 70-80% nella domanda globale di proteine animali. Gli insetti, piaccia o meno, sono un'ottima e, a quanto sembra, salutare fonte alternativa di proteine e il loro ciclo di produzione ha un impatto decisamente inferiore sull'ambiente rispetto al bestiame convenzionale.



DI PARIGI 2024



ANANAS, UN TESORO  
ESOTICO DI SALUTE E  
BENESSERE



**Vuoi promuovere  
la tua azienda?**

Scarica il nostro mediakit!



SEGUICI ANCHE SU





# Salute Insetti nel piatto: sicuro che non ci siano rischi per la nostra salute?

Anche gli insetti, come del resto accade per la carne o il pesce, possono crearci qualche problema se non li conserviamo (e li consumiamo) correttamente.



Un'alimentazione a base di insetti sembrerebbe essere la soluzione a tanti problemi che affliggono l'umanità e il Pianeta in cui viviamo: porrebbe un freno alla [fame nel mondo](#), ridurrebbe le [emissioni di gas a effetto serra](#) e il consumo di acqua e suolo, e allo stesso tempo darebbe al nostro organismo la quantità di proteine di alta qualità, acidi grassi e micronutrienti fondamentali di cui ha bisogno. Ma esiste (anche) un lato oscuro a quella che sembra la panacea di (quasi) tutti i mali? È la domanda che si sono posti alcuni [esperti di alimentazione dell'Università di León](#) (Spagna), secondo i quali occorre fare attenzione ai rischi sanitari connessi al consumo di insetti (rischi che, vale la pena evidenziarlo subito, sono in gran parte evitabili prestando attenzione alle modalità di conservazione e consumo).

## Cultura

### Quanti insetti sono commestibili?



**SOSTANZE ANTINUTRITIVE E TOSSICHE.** Tanto per cominciare, gli insetti potrebbero contenere alcuni *antinutrienti*, cioè composti che si formano con processi di degradazione, conservazione, cottura ecc., presenti in vegetali e animali, che impediscono o rendono più difficile l'assorbimento dei nutrienti: tra questi, il più diffuso negli insetti è la [chitina](#), principale componente dell'esoscheletro degli artropodi, che ha un effetto negativo sulla digeribilità e l'impiego delle proteine. Altri esempi di sostanze antinutrienti sono i **fitati** e gli **ossalati**, che riducono l'assorbimento di minerali come il calcio, lo zinco, il manganese, il ferro e il magnesio.

## Ambiente

### Carne di insetto coltivata in laboratorio: ecco il vero cibo del futuro



ADV

## Codici Sconto con Saving United

75 Coupon e Nuovi Sconti

- ASOS** **Codice Sconto Asos**  
Buono Sconto Asos -30% sui look autunnali
- FARFETCH** **Codice Sconto Farfetch**  
Codice Sconto Farfetch 15%
- LUISAVIAROMA** **Codice Sconto Luisa Via Roma**  
Codice Promozionale Luisa Via Roma -20% extra
- YOOX** **Codice Sconto Yoox**  
Codice Promo Yoox 15% con iscrizione
- PRIVE by CALVIN KLEIN** **Codice Sconto Zalando Prive**  
Zalando Prive Coupon Spedizione a soli 4,90€
- Foot Locker** **Codice Sconto Footlocker**  
Codice Sconto Footlocker del 15% per i giovani





## Tesi etd-03222024-104227

Permalink

<b>Tipo di tesi</b>	Tesi di laurea magistrale
<b>Autore</b>	ATZORI, DAVIDE
<b>URN</b>	etd-03222024-104227
<b>Titolo</b>	Formulazione di una dieta basata su prodotti derivanti da insetti
<b>Dipartimento</b>	FARMACIA
<b>Corso di studi</b>	SCIENZE DELLA NUTRIZIONE UMANA
<b>Relatori</b>	<b>relatore</b> Prof. Mancini, Simone <b>correlatore</b> Prof. Fratini, Filippo <b>correlatore</b> Dott. Spigno, Luca
<b>Parole chiave</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• diet</li><li>• dieta</li><li>• insects</li><li>• insetti</li><li>• nutrition</li></ul>
<b>Data inizio appello</b>	10/04/2024

[Leggi ancora](#)

**Consultabilità** Non consultabile

**Data di rilascio** 10/04/2027

### Riassunto

Negli ultimi anni gli insetti commestibili sono stati valutati come un'alternativa sostenibile ed economica ad altre fonti proteiche animali, ad esempio la carne. In quest'ottica si è cercato di realizzare un'ipotetica dieta che rispettasse i criteri non solo economici e ambientali, ma anche nutrizionali. Infatti, l'oggetto della tesi è quello di inserire prodotti normalmente consumati in una dieta onnivora, arricchiti da prodotti derivanti da insetti autorizzati al commercio in Unione Europea, ovvero *Acheta domesticus*, *Alphitobius diaperinus*, *Locusta migratoria* e *Tenebrio molitor*. Con questa dieta si è cercato di capire se i prodotti potessero sostituire, almeno parzialmente, la carne derivata da animali convenzionali. Dallo studio sono emersi risultati interessanti; infatti, gli insetti contengono alti livelli di proteine di buona qualità, data la presenza di amminoacidi essenziali talvolta assenti nella carne convenzionale. Anche il profilo lipidico è notevole, essendo composto da una quota importante di acidi grassi saturi, fattore da non sottovalutare se si vuole stilare una dieta sana in grado di seguire le linee guida nutrizionali. Gli insetti mostrano poi buone quantità di ferro e vitamina B12. Resta da capire se, sostituendo interamente la carne con questi prodotti, sia possibile seguire una dieta senza incappare in situazioni di malnutrizione, soprattutto per quanto riguarda i micronutrienti. Infatti, negli insetti sono presenti una serie di fattori antinutrizionali che possono legare alcuni micronutrienti e renderli indisponibili all'assorbimento nel tratto gastrointestinale umano. Gli studi sugli insetti rimangono in continuo aggiornamento, per cui in futuro si potrà scoprire di più dell'impatto nutrizionale che essi possono fornire ad una dieta.

In recent years, edible insects have been evaluated as a sustainable and cost-effective alternative to other animal protein sources, such as meat. With this in mind, an attempt was made to create a hypothetical diet that respected not only economic and environmental criteria, but also nutritional criteria. In fact, the object of the thesis is to include products normally consumed in an omnivorous diet, enriched with products derived from insects authorized for trade in the European Union, namely *Acheta domesticus*, *Alphitobius diaperinus*, *Locusta migratoria* and *Tenebrio molitor*. With this diet, we tried to understand whether the products could replace, at least partially, meat derived from conventional animals. Interesting results emerged from the study; In fact, insects contain high levels of good quality protein, given the presence of essential amino acids that are sometimes absent in conventional meat. The lipid profile is also remarkable, being composed of a significant share of saturated fatty acids, a factor that should not be underestimated if you want to draw up a healthy diet that can follow nutritional guidelines. Insects also show good amounts of iron and vitamin B12. It remains to be seen whether, by entirely replacing meat with these products, it is possible to follow a diet without running into situations of malnutrition, especially with regard to micronutrients. In fact, there are a number of antinutritional factors in insects that can bind certain micronutrients and make them unavailable for absorption in the human gastrointestinal tract. Studies on insects are constantly being updated, so in the future it will be possible to find out more about the nutritional impact they can provide to a diet.

Comprimi







View PDF

[Download full issue](#)

## Outline

## Abstract

## Keywords

## 1. Introduction

## 2. Nutritional value of edible insects

## 3. Food security

## 4. Economic benefits and environmental sustain...

## 5. Food safety issues

## 6. Consumer acceptance of edible insects

## 7. Future directions

## 8. Conclusion

## Declaration of Interest

## References

[Show full outline](#)[Cited by \(117\)](#)

## Journal of Future Foods

Volume 1, Issue 1, September 2021, Pages 38-46



# Edible insects as future food: chances and challenges

Klaus W. Lange , Yukiko Nakamura

[Show more](#)[+ Add to Mendeley](#) [Share](#) [Cite](#)<https://doi.org/10.1016/j.jfutfo.2021.10.001>[Get rights and content](#)Under a Creative Commons [license](#)

open access

## Abstract

The consumption of insects (entomophagy) has recently attracted global attention for health reasons as well as environmental and economic benefits. Achieving environmentally sustainable food security is currently one of the biggest global challenges. A wide range of edible insect species, with their high contents in protein, fat, minerals, vitamins and fiber, can play a significant role in addressing food insecurity.

## Recommended articles

[The challenges of future foods from prevention of nutrient deficiencies to the...](#)

Journal of Future Foods, Volume 1, Issue 1, 2021, pp. 47...

Christian Hamrick, Guoxun Chen

[View PDF](#)[Evaluation of hazardous chemicals in edible insects and insect-based food intended fo...](#)

Food and Chemical Toxicology, Volume 100, 2017, pp. 7...

Giulia Poma, ..., Adrian Covaci

[Edible insects: An alternative of nutritional, functional and bioactive compounds](#)

Food Chemistry, Volume 311, 2020, Article 126022

Andressa Jantzen da Silva Lucas, ..., Carlos Prentice

[Show 3 more articles](#)

## Article Metrics

## Citations

Citation Indexes:

115

## Abstract

The consumption of insects (entomophagy) has recently attracted global attention for health reasons as well as environmental and economic benefits. Achieving environmentally sustainable food security is currently one of the biggest global challenges. A wide range of edible insect species, with their high contents in protein, fat, minerals, vitamins and fiber, can play a significant role in addressing food insecurity. Advantages of entomophagy include a high feed-conversion efficiency of insects and the rearing on organic side streams, adding value to waste and decreasing environmental contamination. Compared to cattle raising, insects emit relatively few greenhouse gases and little ammonia and require significantly less land and water. The nutritional quality of edible insects appears to be equivalent and sometimes superior to that of foods derived from birds and mammals. Insect farming may offer a sustainable means of food production. Since edible insects are calorie dense and highly nutritious, their consumption has the potential to reduce famine worldwide. The presence of high-quality protein and various micronutrients as well as potential environmental and economic benefits render edible insects globally a major potential future food. However, consumer acceptance remains a major obstacle to the adoption of insects as a food source in many Western countries.



# ESPLORA LE PROTEINE DEL DOMANI!

Siamo nati per rivoluzionare la tua idea di proteine attraverso snack, pasta e tante altre cose buone.

Scopri le nostre linee: [insetti](#), [proteine del lievito](#) e [cozze](#)!

[SCOPRI I PRODOTTI](#) →



## EMISSIONI DI GAS SERRA

### BOVINI

2.850 G

### SUINI

1.130 G

### GRILLI

2 G

Se il bestiame fosse uno stato, si piazzerebbe al terzo posto per emissioni di gas serra, in un testa a testa serrato con gli Stati Uniti per la seconda posizione.<sup>1</sup>

Pazzesco, vero? Un terzo della terra coltivabile del pianeta<sup>2</sup> è utilizzato per la coltivazione di mangimi e il pascolo del bestiame. La produzione animale globale richiede circa 2422 Gm<sup>3</sup> (un gigametro equivale a un miliardo di metri) di acqua all'anno, un terzo di questo volume è destinato al settore dei bovini da carne.<sup>3</sup>

La buona notizia? I grilli producono meno dello 0,1% dei gas serra prodotti dalle mucche e la riduzione è drastica anche nel caso di risorse, energia e mangimi. Forza insetti!

\*Nel grafico: Gas serra rilasciati per kg di peso vivo  
Fonte del grafico: Food and Agriculture Organization of the United Nations; Oonincx et al., 2010





## Blog

### Perché abbiamo smesso di mangiare insetti in Europa (e perché dovremmo ricominciare)

January 10, 2024



Un cliente dall'Italia ha recentemente acquistato  
**Jimini's - Red Berries Crickets**

Costo di spedizione standard €8.90, spedizione gratuita per ordini sopra 79 €



## Mangiare insetti: De Gustibus Est Disputandum

L'Europa e l'Occidente in generale hanno sempre considerato l'entomofagia al meglio come un'eccentricità e al peggio come un tabù disgustoso. È necessario fare un passo indietro dalla nostra identità per rendersi conto che il Vecchio Continente è l'unico ad aver bandito dalla tavola gli insetti. In Asia, in Oceania, in Africa e nelle Americhe gli insetti sono un delizioso supplemento proteico per le necessità umane. Secondo il National Geographic, gli insetti vengono consumati in circa cento paesi, di cui 36 in Africa, 23 nelle Americhe, 29 in Asia, e ci sono almeno 3000 gruppi etnici nel mondo che integrano gli insetti nelle loro diete.

Si potrebbe pensare che gli stravaganti siano gli occidentali, che non utilizzano questa straordinaria risorsa alimentare consumata da miliardi di esseri umani. Ancora più inspiegabile è il fatto che questo blocco mentale è relativamente recente. I nostri antenati, gli antichi Greci e Romani, adoravano gli insetti. Ad esempio, sembra che Aristotele fosse un appassionato mangiatore di cicale, mentre Plinio il Vecchio illustra che il Cossus, larva di una falena molto comune nel Mar Mediterraneo, era l'ingrediente di una deliziosa ricetta. Quindi cosa ha eretto, in un certo momento, un muro di disgusto tra le nostre abitudini alimentari e gli insetti?

### Molte possibili spiegazioni, niente di sicuro

Quando si tratta di abitudini alimentari, è molto difficile ottenere dati oggettivi. Quindi, perché non mangiamo insetti?

Possiamo affermare che il mondo antico era molto più aperto alle sperimentazioni culinarie (basta pensare che, nell'antica Roma, il ghiro era considerato una prelibatezza) rispetto a quello medievale e moderno.

Il Medioevo ha segnato un'evoluzione culturale anche dal punto di vista gastronomico. Povertà, epidemie e carestie, insieme ai nuovi sistemi sociali che favorivano corna bovine o suine come simboli alimentari di prestigio e nobiltà, ci hanno fatto dimenticare questa straordinaria risorsa alimentare. Inoltre, a causa della mancanza di agricoltura tecnologicamente avanzata, gli insetti infestavano raccolti e piantagioni, arrivando a essere considerati come una piaga demoniaca.



<https://21bites.it/blogs/blog/why-we-stopped-eating-insects-in-europe-and-why-we-should-start-doing-it-again>

[Scienza >](#)

# Mangiare insetti, che fatica!



## Articoli più popolari



### QUINTA SVIZZERA

"Quella mummia è il mio bisnonno"

### AFFARI ESTERI

Indagine russa conferma che il figlio di Putin è nato in Svizzera



### VIVERE IN SVIZZERA

Felini criminali, come risolvere il problema della sovrappopolazione di gatti in Svizzera?



### AFFARI ESTERI

Nessuno vuole riconoscere il governo talebano. Eppure la Svizzera...



Sara Ibrahim



Helen James (illustrazione)

🌐 Altre lingue: 7 (IT originale)



Chi passa a una dieta a base vegetale, come me, sarà ossessionato all'inizio dal corretto apporto di proteine. Io lo ero e, talvolta, lo sono ancora. Si ritiene che le proteine, assieme al glucosio contenuto nei carboidrati, abbiano contribuito ad accelerare l'evoluzione del cervello umano, rendendo la nostra specie la più intelligente sulla faccia della Terra.

Sono quindi indispensabili per una dieta sana: il nostro corpo utilizza gli amminoacidi che le compongono per costruire e riparare muscoli e ossa, ma non solo.

In Europa, le fonti proteiche sono numerose, tanto che si ha quasi l'imbarazzo della scelta. Tuttavia, il consumo eccessivo di carne e latticini – come spiego negli **episodi precedenti** di questa serie – costituisce un bel problema per l'ambiente, essendo la terza causa di emissioni di gas serra.

D'altra parte altrove, come nel continente africano, le proteine non sono facilmente accessibili o alla portata di molte persone. Per questo motivo, la ricerca di fonti proteiche sostenibili e allo stesso tempo naturali ed economiche è incessante.

## I più discussi

Moderato da:  
Domhnall O'Sullivan

Cosa pensate  
possa portare  
Alain Berset al  
Consiglio  
d'Europa?

Partecipa alla  
discussione

👍 45 💬 50

Moderato da:  
Giannis Mavris

Quale futuro per il  
modello svizzero di  
neutralità?

Partecipa alla  
discussione

👍 67 💬 53







# **L'EUROPA VUOLE FARCI MANGIARE INSETTI E FARINA DI CAVALLETTI**



## **QUELLE SCHIFEZZE SE LE MANGINO LORO**



alessandra\_\_basso\_ • [Segui](#)



**alessandra\_\_basso\_**   
DOBBIAMO RIVOLUZIONARE  
QUESTA EUROPA!! Non vogliamo  
mangiare INSETTI e farine di  
cavallette.. vogliamo mangiare il  
solo, unico ed inimitabile MADE IN  
ITALY 🇮🇹 Sei d'accordo? [#Lega](#)  
[#AleBASSO](#)

29 sett



**annavittone1** Come siamo ridotti, ma  
delirano le porcherie se li mangi L EU

29 sett [Rispondi](#)



**pestarinoroberto** Vuole farci  
mangiare??? Ma la legge del mercato  
che vive di domanda non la conoscete?



Piace a 267 persone

22 febbraio

[Accedi](#) per mettere "Mi piace" o commentare.



**luigi4404** D'accordissimo 🤝🤝🤝

29 sett Rispondi



**gamba8898** .. pienamente d'accordo, bella Alessandra, continueremo a consumare prodotti italiani, come abbiamo sempre fatto..buona giornata e buon lavoro.. 🤝

29 sett Rispondi

—— Visualizza le risposte (1)



**dott.melchionni** Assolutamente si

29 sett Rispondi



**mamma\_dory\_** Se li gustino loro visto che ci tengono alle schifezze . Noi Italiani abbiamo@palati diversi.

29 sett Mi piace: 1 Rispondi





essereanimali • [Segui](#)



essereanimali Perché mangiare insetti quando esistono i legumi? 🤔

Negli ultimi tempi si parla molto di alimentazione a base di insetti, un tema importante che viene fortemente strumentalizzato e distorto. C'è chi la definisce una follia, grida alla perdita delle tradizioni e teme imposizioni dall'alto; chi invece la accoglie come un'alternativa più sostenibile alla carne e una possibile soluzione alla fame nel mondo.

Peccato che le problematiche sono tante, da un punto vista etico e ambientale 🐞 sfoglia per scoprire di più e leggi il nostro approfondimento al [link in bio](#).

75 sett



Piace a 5.480 persone

12 Aprile 2023

[Accedi](#) per mettere "Mi piace" o commentare.



# PROVANO DOLORE?

Sebbene non ci sia certezza, ci sono molte prove **a favore della sensibilità degli insetti\***. Nonostante le grandi differenze di dimensioni, struttura corporea e storia evolutiva, gli insetti **mostrano molti degli stessi tratti** che tipicamente consideriamo prove di sensibilità nei mammiferi.

Fonte: Don't farm bugs — Aeon



ESSEREANIMALI



essereanimali • Segui



essereanimali Perché mangiare insetti quando esistono i legumi? 🤔

Negli ultimi tempi si parla molto di alimentazione a base di insetti, un tema importante che viene fortemente strumentalizzato e distorto. C'è chi la definisce una follia, grida alla perdita delle tradizioni e teme imposizioni dall'alto; chi invece la accoglie come un'alternativa più sostenibile alla carne e una possibile soluzione alla fame nel mondo.

Peccato che le problematiche sono tante, da un punto vista etico e ambientale 🍃 sfoglia per scoprire di più e leggi il nostro approfondimento al [link in bio](#).

75 sett



Piace a 5.480 persone

12 Aprile 2023

Accedi per mettere "Mi piace" o commentare.





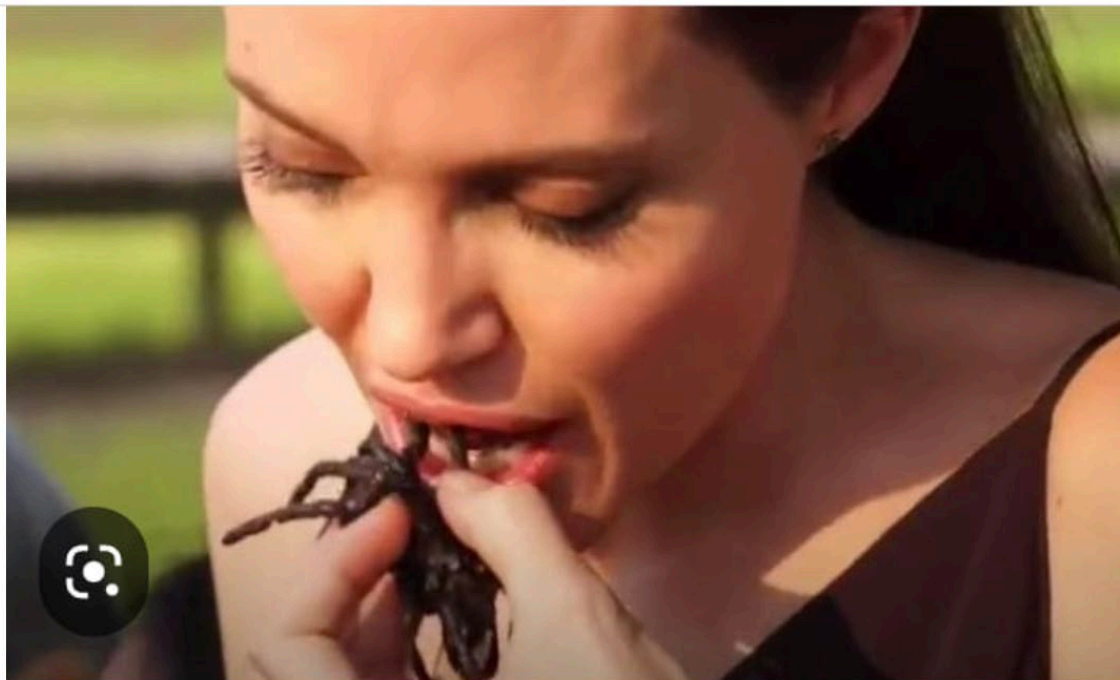


Pietro

21 gennaio 2023 · 🧑🏻



Il mainstream dominante sta obbligando una serie di attori a mostrarsi a favore del mangiare insetti, ma a me non mi avranno mai, io nello stomaco concepisco solo le farfalle...di quando mi innamorò 🥰🥰



Angelina Jolie  
mangia grilli,...

Visita



Andrea

Antonino

e altri 100

Commenti: 55



Mi piace



Commenta



Invia

