

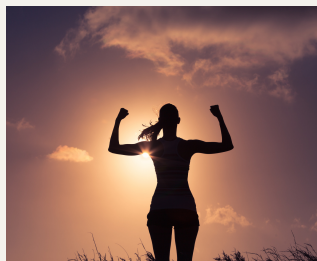
Gli insetti edibili, il cibo del futuro

Lo sapevi che....

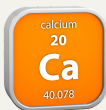
Per quanto piccoli in dimensioni, negli insetti edibili si trovano micronutrienti e macronutrienti importanti per il nostro organismo, e non è un caso che oltre 2 miliardi di persone li consumano abitualmente inserendoli nella loro dieta quotidiana, tal quali come snack arrostiti o fritti, o sottoforma di simil farine.



Le proteine di origine animale, come quelle degli insetti edibili, contengono tutti gli aminoacidi essenziali, ossia quelli che non possono essere sintetizzati dal nostro organismo e devono pertanto essere introdotti tramite la dieta. Il contenuto di proteine di 100 g sostanza secca di insetto edibile, a seconda della specie, varia dal **40%** all' **80%**



Gli insetti edibili contengono anche micro elementi quali minerali e vitamine, quali Ferro, Calcio, Fosforo, Magnesio, Vit del gruppo B



La farina di insetto è uno straordinario ingrediente da inserire in ricetta per preparare innumerevoli prodotti, dalla pasta iperproteica ai biscotti, dalle barrette per sportivi a tanti snack spezzafame.

