



DIETA PALEOLITICA ED ENTOMOFAGIA: LE NUOVE TENDENZE ALIMENTARI

La dieta paleolitica o dieta delle caverne ripropone un'alimentazione in uso più di 10.000 anni fa, prima dell'avvento dell'agricoltura, basata sui frutti spontanei e sui proventi della caccia, della pesca.

Secondo il parere di alcuni nutrizionisti che studiano la paleodieta attuale, il consumo esclusivo di questi alimenti oggi non sarebbe completamente salutare, poiché, a causa dell'inquinamento, la carne, il pesce e la frutta contengono sostanze nocive alla salute dell'uomo.

Un'altra nuova tendenza alimentare è l'entomofagia (dal greco éntomos "insetto" e phāgeín "mangiare"), regime dietetico basato sul consumo d'insetti. Nata per integrare il fabbisogno nutritivo di proteine,



attualmente è diffusa in Thailandia, Cina, Giappone, Olanda, in alcune zone della Danimarca, America Centrale e in Messico. Per le strade di Bangkok e di tutta la Thailandia numerosi sono i ristoranti che aggiungono gli insetti nei loro prodotti tipici.

Di recente, si è sviluppato anche un sotto-regime alimentare detto **ento-gastronomia**. Le principali specialità sono i piatti più assaggiati nel mondo: farfalle, api, vespe, coleotteri, locuste, lombrichi e termiti.

Quello che potrebbe sembrarci molto strano e sorprenderci parecchio è che di questi insetti se ne può mangiare una quantità smisurata senza mettere un grammo di grasso...

Secondo recenti studi, partire dal 2025 questa pratica dietetica entrerà a far parte del nostro menù.





Nell'attesa preferiamo di gran lunga mangiare un buon piatto di vermicelli... di grano. ☺



A fianco: larve con sugo di pomodoro



A sinistra: insetti glassati al cioccolato



Insetti allo spiedino



