

# Cristoforetti e lo snack di insetti Follower divisi, sì dai nutrizionisti

Il video dallo Spazio: «Alimento ottimo». In Italia chips e biscotti, arriverà la pasta

La domanda inconsueta per un social come TikTok arriva dallo Spazio: «Perché non provate anche voi a mangiare gli insetti?». A porla è l'astronauta Samantha Cristoforetti mentre si gusta una barretta ai cereali a base di farine di grillo al mirtillo che fa parte dei cibi «bonus» che ogni componente dell'equipaggio spaziale può portare a bordo. Se sarà «la nuova frontiera del food», come la definisce AstroSamantha nel video subito virale, lo stabilirà il tempo ma, adesso, il suo *endorsement* ha diviso decine di migliaia di follower che la seguono anche su altre piattaforme come Twitter. Poi ha aggiunto sulla barretta: «È buona per te e per il Pianeta».

## La farina di grillo

Il nutrizionista Nicola Sorrentino: «Si tratta di una fonte proteica molto ricca»

La maggior parte dei suoi follower, però, sembra non essere troppo disposta a seguire il consiglio. In tanti replicano con l'ironia. Si va da Roberto che scrive di preferire «polenta e cinghiale» a Domi che si chiede: «Perché dovrei mangiare insetti? Paese che vai cultura che trovi: io sono cresciuto a spaghetti al pomodoro e non intendo rinunciare. W la pasta!». Simona è possibilista: «Noi italiani potremmo insegnare al mondo a mangiare bene anche usando la farina di insetti!».

AstroSamantha, da domani comandante della Stazione spaziale internazionale (Iss), ha argomentato: «Sapevate che oltre 2 miliardi di persone nel mondo mangiano insetti? In molti Paesi gli insetti sono stati consumati e dati da mangiare agli animali da allevamento per secoli. Alcune specie sono addirittura considerate prelibatezze. Secondo la Fao, oltre 2.000 specie di insetti vengono consumate da-



**Il filmato**  
Samantha Cristoforetti, 45 anni, addenta la barretta prodotta con farina di grillo: il filmato è stato postato sui social

gli esseri umani in tutto il Pianeta. E anche nello Spazio! La mia barretta ai cereali ai mirtillo contiene anche farina di grillo come fonte di proteine».

In Italia alimenti a base di farine di insetti come chips e biscotti sono già sugli scaffali di supermercati, soprattutto in Veneto e Lombardia, da qualche mese e hanno creato polemiche. Presto arriveranno la pasta e ingredienti per preparare pane e pizza.

Cristoforetti ha poi voluto smitizzare alcune false credenze: «Se trattati in modo sicuro e nel rispetto del loro be-

nessere gli insetti possono essere una fonte di cibo ricca di nutrienti ecologicamente sostenibile. In Europa grilli, vermi e cavallette sono considerati nuovi alimenti che si possono mangiare».

A favore della scelta di AstroSamantha si schiera il nutrizionista Nicola Sorrentino. «Gli insetti che finiscono sulle tavole sono prodotti per questo scopo e sono sicuri — dice il direttore della Food Academy dell'Università Iulm di Milano —. È più una questione culturale perché, nonostante i benefici evidenziati dell'entomofagia, la sua diffusione è limitata in Occidente perché in molti pensano che solo la nostra dieta sia corretta e non modificabile. Alcuni provano disgusto all'idea di cibarsi così ma in Asia, Africa e America Latina gli insetti sono consumati per il loro sapore: alcuni bruchi o uova di formiche, sono considerate leccornie e venduti a prezzi alti». Ci sono delle specie preferite: «Appartengono alle famiglie di coleotteri, bruchi, api, vespe, formiche e cavallette ma i grilli di cui ha parlato AstroSamantha sono fonte di proteine e, in molti casi, anche superiori a carne, pesce o soia. Forniscono poi energia, proteine e amminoacidi, acidi grassi essenziali e micronutrienti benefici per la salute umana. Alcuni contengono buoni quantitativi anche di minerali e vitamine, in particolare sodio, potassio, calcio e zinco».

Sorrentino è positivo sul futuro dell'entomofagia: «Era impensabile 20 anni ipotizzare che in Italia si sarebbe mangiato tanto pesce crudo o alghe, eppure il successo del sushi è innegabile». Ci sono delle variabili da considerare: «L'industria alimentare ricoprirà un ruolo importante nel proporre gli insetti come cibo ma non stupiamoci se tra ci troveremo a consumare aperitivi a base di spiedini di larve e cavallette fritte».

**Alessio Ribaudò**

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## Lo chef

Davide Oldani:  
«Li ho provati  
ma non li userò  
nei miei piatti»

«Insetti? Non nella mia cucina». Sperimentatore e innovatore di fama, Davide Oldani, chef del «D'O» di Cornaredo, in provincia di Milano — che vanta la stella verde e due *macaron* nella Guida Michelin — ritiene che gli italiani non siano ancora pronti a vedersi nel piatto locuste migratorie, larve della farina o grilli domestici, ossia i «*novel food*» a cui l'Unione europea ha dato il beneplacito alla vendita. **Gli insetti non la incuriosiscono?**



**Contrario**  
Davide Oldani, 54 anni, chef del ristorante il «D'O», di Cornaredo

«Non ho nulla contro il loro uso. Ma non li proporrei ai miei ospiti. Trovo che l'idea di mangiarli generi ancora disgusto, perché sono lontani dalla nostra cultura gastronomica». **Ma lei li ha mai provati?**  
«Certo. Ho assaggiato le cavallette a Copenaghen. E a San Paolo delle formiche. Sapevano di zenzero e lemongrass. Un gusto curioso. Ma sono ingredienti che posso usare direttamente, senza scomodare gli insetti». **Non pensa quindi siano il cibo del futuro?**

«La cucina è in continua evoluzione e con una corretta informazione, quelli con una filiera certificata, potrebbero entrare nell'uso comune. L'importante è che non diventino solo un espediente per stupire. Intanto, nell'ottica della sostenibilità, ben venga l'utilizzo come mangimi per animali d'allevamento».

**Gabriele Principato**

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## Chi è

● Da domani (28 settembre) Samantha Cristoforetti sarà ufficialmente il nuovo comandante della Stazione spaziale internazionale (Iss): sarà la prima donna europea a ricoprire questo ruolo

● L'astronauta dell'EsA seguirà le orme di altri comandanti, come Frank De Winne, Alexander Gerst, Luca Parmitano e Thomas Pesquet

● Nei giorni scorsi AstroSamantha ha fatto parlare di sé per una clip su TikTok in cui, addentando una barretta a base di farina di grillo, ha detto che gli insetti possono essere «una fonte di cibo ricca di nutrienti ecologicamente sostenibile»

● Il video ha sollevato un grande dibattito tra i suoi follower, con vari commenti, ed è diventato di tendenza su Twitter