

É o bicho, é o bicho. É capaz de devorar?

SOCIEDADE | 04.06.2015 às 17h02

0 Comments



Fotos: Luís Barra

Um gafanhoto tem mais proteínas que a carne de vaca. Comer insetos faz bem à saúde e ao ambiente: junte-se apenas uma dose de coragem. E nós temos até uma receita...

O menu era bem explícito: gafanhotos com chocolate, baratas da argentina, bolo de farinha de grilo com larvas. Mesmo assim, diante da mesa posta, ninguém se furtou à experiência - era quase hora de almoço e isso deve ter ajudado. O mais

fácil foi começar pelas Zofobas morio (um tipo de larvas também conhecidas como superminhocas). Um petisco frito, crocante, que vicia, como se fosse tremoço. "É muito bom a acompanhar cerveja", segreda Patrícia Borges, 38 anos, professora de cozinha na Escola Superior de Turismo e Tecnologia do Mar, em Leiria. "Parecem tiras de milho", comenta o presidente da Câmara de Loures, Bernardino Soares, que presidiu à cerimónia de inauguração da exposição sobre os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável, traçados pelas Nações Unidas, no Museu Municipal de Loures. Às baratas nem toda a gente conseguiu chegar. Mesmo completamente tapadas por uma generosa camada de chocolate não deixam de ser baratas.

Para já, Patrícia Borges só faz estes pratos em eventos de degustação. Desde que a ONU recomendou o consumo de insetos como solução para os mais graves problemas da Humanidade, como a fome ou a poluição, que a chef começou a engendrar receitas com baratas, gafanhotos, grilos e minhocas. Até há um nome para o consumo de insetos pelo homem: entomofagia. Mas há um completo vazio legal, lamenta a chef: "É um mercado muito apetecível, mas em Portugal ainda falta legislação."

MAIS CARO QUE CAMARÃO

Na verdade, o problema atinge toda a Europa. E o interesse é tanto que, em abril, se formou a Plataforma Internacional dos insetos para a Comida e Alimentação, com o objetivo de pressionar a União Europeia a legislar a criação para alimentação humana e animal.

Patrícia Borges sabe que há muita gente com intenção de começar um negócio nesta área, à espera das regras. "Vejo duas grandes aplicações: a experiência gastronómica (quem come um inseto nunca mais se esquece), e o mercado dos suplementos alimentares (para desportistas) devido ao grande teor proteico", avança a chef. Nos Estados Unidos, aliás, já se encontra pó de gafanhoto nos batidos dos ginásios.

A chef adverte que não se pode apanhar uma barata do chão, fritar e pôr no prato. Para os seus cozinhados, compra tudo na Aki à Bixo, uma loja de alimentação para animais onde os insetos são criados em estufa, com uma alimentação biológica, e vendidos vivos. Enquanto o mercado não se liberalizar, será um produto gourmet. Os gafanhotos são vendidos, em média, a 22 cêntimos o bicho e as zofobas a 200 euros o quilo. Não é para todas as bolsas. Nem para todas as bocas.

Receita: Zofobas com picante

1.º Mergulhar as minhocas em água a ferver até estarem mortas. Levar ao forno 10 minutos, a 180º, para desidratar. 2.º Fritar em azeite, com malagueta e pimenta caiena. 3.º Servir com molho agridoce



A vantagem do inseto

A Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura (FAO) recomenda o consumo de insetos como resolução de boa parte dos problemas do mundo. As vantagens dos bichos:

Eficiência Convertem 2 kg de alimento em 1 kg de massa corporal. Já os bovinos necessitam de 8 kg de alimento para produzir 1 kg

Alterações climáticas Baixa produção de gases com efeito de estufa (os porcos produzem dez a 100 vezes mais)

Recursos Necessitam de muito pouca água e dispensam grandes extensões de terreno

Poluição Alimentam-se de resíduos orgânicos, como restos de alimentos e dejetos humanos, transformando-os em proteína de alta qualidade

Superalimento

A Escola Superior de Turismo e Tecnologia do Mar fez as contas ao valor nutricional e encontrou um excelente equilíbrio entre o valor de gordura e o teor de proteínas:

Gafanhoto desidratado (100g)

Energia: 434,29 kcal

Lípidos (gorduras insaturadas): 9,8 g

Hidratos de carbono: 15 g

Proteína: 71,5 g

Minerais: 3,7 g

PALAVRAS-CHAVE

INSETOS

COMER



COMENTÁRIOS

0 COMENTÁRIOS Visao

1 Iniciar sessão ▾

Recomendar

Partilhar

Mostrar primeiro os mais votados ▾



Deixe o seu comentário...

Seja o primeiro a comentar!

Subscrever
Privacidade

Saber mais acerca do Disqus Adicionar o Disqus Adicionar



ÚLTIMAS

SOCIEDADE | há 34 minutos

Sinead O'Connor acusa Arsenio Hall de fornecer drogas a Prince

Prince morreu no passado dia 21 de abril mas pouco se sabe sobre o que realmente aconteceu. As autoridades estão a investigar se se trata de uma overdose e se havia algum médico a prescrever-lhe medicamentos

SOCIEDADE | 12h05 Márcia G. Rodrigues

Porque é que os gatos são "estranhos", explicado por um especialista

Um especialista em gatos fez um vídeo em que explica tudo! E nós juntámos mais uns quantos para ajudar. Ora veja

SOCIEDADE | 11h49

Bullying: E se fosse consigo?



O "bullying" foi o tema do último E Se Fosse Consigo?, transmitido esta segunda-feira, na SIC. **VEJA OU REVEJA O PROGRAMA**

SOCIEDADE | **10h00** Francisco Galope e André Moreira

Professor de Harvard deu “aula” na VISÃO (com video)



A VISÃO abriu as portas da redação a Michael Puett, um professor norte-americano que veio a Portugal apresentar o seu livro. O resultado da sua palestra foi de uma simplicidade surpreendente. Nem erudição artificial, nem banha da cobra. Ou não fosse ele dos mais populares de Harvard. **VEJA OS VÍDEOS**

SOCIEDADE | **09h59**

Michael Puett



Michael Puett

SOCIEDADE | **02.05.2016** Teresa Campos

Malia Obama vai para Harvard... depois de um Gap Year



A filha do presidente dos EUA quer ir estudar, mas só depois do pai deixar a Casa Branca, em 2017. Até lá quer aproveitar para viajar, trabalhar e ganhar outro tipo de treino fora da sala de aula. Uma experiência que também tem adeptos por cá - e razões para o fazer não faltam

SOCIEDADE | 02.05.2016

Nélson Évora: "Não há condições para um atleta de topo estudar"



A "selfie" da semana, pelo campeão olímpico Nélson Évora

SOCIEDADE | 02.05.2016

Herbicida provavelmente cancerígeno usado em Portugal



Veja a reportagem da SIC Notícias

SOCIEDADE | 02.05.2016

Olhares da semana 137



A VISÃO mostra as melhores imagens da semana, divulgadas no Olhares, site de fotografia. **VEJA A GALERIA DE FOTOS**

SOCIEDADE | 01.05.2016

O sultão contra o humorista



Um comediante alemão quis explicar a diferença entre a sátira e o insulto. Acontece que o visado é o presidente turco, Recep Erdogan, que não tem sentido de humor

MAIS ARTIGOS