



Reprodução/IGastronomade.com

Tem um inseto no meu prato!

Não estamos falando de uma mosca na sopa, mas, sim, dos alimentos do futuro. Eles fazem parte de uma lista de como poderá ser a comida tradicional em 30 anos

POR AILIM CABRAL

Ao falar em insetos, a maioria das pessoas torce o nariz e tem outras expressões que demonstram nojo. E quando o bicho em questão está no prato? É motivo mais que suficiente para jogar a refeição fora e, em um restaurante, chamar o garçom e fazer uma reclamação.

As diferenças culturais, no entanto, permitem que, ao imaginar um inseto no prato, algumas pessoas fiquem com água na boca. Em alguns países, como a Tailândia, grilos cozidos são comuns e vendidos até como enlatados, além de serem iguaria apreciada por turistas em feiras de rua.

E segundo diversas organizações de saúde e relatórios, é possível que, em breve, os insetos se tornem tão comuns em nossos pratos como o feijão e o arroz. Eles surgem como uma das diversas fontes alternativas de alimentos que ajudarão a sanar uma futura crise de insegurança alimentar.

De acordo com a Organização das Nações Unidas (ONU), em 30 anos, a população mundial será de quase 10 bilhões de pessoas e, com o crescimento em ritmo acelerado, a indústria alimentícia não será capaz de suprir essa demanda, principalmente quando considerados os danos ambientais causados pelas atuais formas de produção.

Com esses dados como base, em 2020, a Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura (FAO) publicou um relatório no qual foram apresentadas diversas fontes alternativas de alimentação, entre elas, os insetos.

Embora estejam entre as possibilidades que mais chamam a atenção pela forma como são vistos, os insetos são apenas uma das diferentes fontes de proteína, minerais e vitaminas apresentadas. As algas, a carne vegetal e as oleaginosas

estão entre os alimentos citados pelo relatório.

Para o nutricionista Victor Madela, começar a enxergar fontes não tradicionais de nutrientes como alimentos comuns é importante não só no futuro, mas também no presente. Ele chama a atenção para um dado da Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária (Embrapa) que aponta que 75% dos alimentos do mundo são gerados a partir de 12 espécies de plantas e cinco espécies de animais. “Além de toda a questão da sustentabilidade e biodiversidade, isso também é prejudicial para o nosso organismo, que acaba tendo uma oferta muito limitada de nutrientes, e sempre por meio das mesmas fontes”, explica.

Mas calma, isso não quer dizer que o nutricionista está sugerindo que você cate insetos no quintal e os coloque no prato. “As pessoas acabam tendo esse preconceito, mas é importante entendermos que esses insetos para consumo, por exemplo, são todos produzidos em um ambiente estéril e preparados, assim como as carnes.”

Uma das maneiras que Victor sugere para trazer mais diversidade ao prato sem precisar