



Food Milano Venerdì 23 febbraio 2018

Mangiare insetti a Milano? I corsi di cucina e le cene private di Entonote

di Mariarosaria Bruno

Locuste al forno, grilli brasati e caimani caramellati. **Gli insetti finiscono nel piatto.** Sì, e non sono per niente male. Li abbiamo scoperti grazie a **Giulia Maffei** e **Giulia Tacchini**, fondatrici nel 2015 di **Entonote**, la prima realtà italiana che si è occupata di divulgare il tema dell'**entomofagia**, regime alimentare che prevede l'utilizzo e il consumo di insetti. Supportate dallo chef **Alessandro De Santis**, a partire dal 15 marzo 2018, le due terranno a **Milano** il primo **corso di cucina con gli insetti**, negli spazi super attrezzati di **Teatro 7 Lab**, in zona Isola: tre lezioni per scoprire e approcciarsi gradualmente a **ingredienti insoliti**, certamente lontani dalla nostra tradizione gastronomica, ma in realtà molto vicini ad altre culture.



L'insetto nel piatto: caimano caramellato © Mariarosaria Bruno / mentelocale.it

Costituito da tre appuntamenti frequentabili anche singolarmente (in programma giovedì 15 marzo, 5 e 12 aprile; prezzo 90 euro a lezione, inclusa cena a fine lezione e iscrizione a **Teatro 7**), il corso intende iniziare agli insetti i **palati più curiosi e audaci**. «Abbiamo pensato a un approccio che consenta alle persone di accostarsi ai questi *novel food* in maniera progressiva, abbattendo i tabù passo dopo passo: se nella prima lezione l'insetto sarà nascosto, ovvero possiamo prevedere l'utilizzo di una farina di grillo in un impasto, nel secondo appuntamento l'insetto sarà parzialmente visibile, magari tritato o combinato con altre pietanze; nell'ultima data, invece, ci concentreremo più sull'aspetto squisitamente gastronomico, ossia sulle diverse tipologie di cotture, proprio come si fa per tutti gli altri alimenti, e l'insetto si vedrà nella sua interezza», raccontano le due esperte.

L'entomofagia abbraccia diversi aspetti: sostenibilità, cultura, nutrizione e gastronomia. Durante la presentazione del corso, le fondatrici di Entonote hanno spiegato che, oltre a rappresentare una **risorsa alimentare a basso impatto ambientale** (perché sono piccoli e prevedono poco dispendio economico), gli insetti sono mediamente **ricchi di proteine, ferro, calcio e grassi insaturi** (i benefici *omega 3*). Inoltre, possono offrire una valida **alternativa a chi necessita di assumere carboidrati**, ma soffre di **celiachia**: le farine - o, più propriamente, le **polveri** di insetti essiccati - sono prive di glutine.

Noi abbiamo provato dei **tagliolini** preparati con un impasto a base di farina 00 e una percentuale pari al 15% di **farina di grillo** (insetti di cui non si butta via nulla, proprio come il maiale). Si tratta di una polvere completa dal punto di vista nutrizionale, naturalmente ricca di proteine, calcio, vitamine del gruppo B e ferro, ottenuta essiccando e tritando i grilli. Il sapore? Assolutamente gradevole e nocciolato. La **consistenza della pasta?** Rustica come un impasto integrale, capace di raccogliere al meglio un condimento saporito come il pesto. I grilli spezzettati, poi, sono stati abbinati a una classica **mirepoix** di verdure e brasati come si fa normalmente con la



REGISTRATI ALLE NEWSLETTER

Vuoi essere sempre aggiornato su tutti gli eventi della tua città e provincia? Registrati. È semplice e gratuito.

scrivi qui il tuo indirizzo email

REGISTRATI

MONDADORI STORE

Migliaia di libri



-55%

Scopri di più



Speciale Mentelocale Famiglia Addams al Teatro Nuovo. Clicca qui per i biglietti a prezzo speciale



Quartetto Artemis in concerto al conservatorio Giuseppe Verdi

carne di manzo. Sarà che erano mischiati a tanti sapori intensi, ma il risultato non ha tradito le aspettative del palato.

Altra chicca davvero gustosa sono le **locuste**. Sì, avete capito bene. Hanno un sapore che a qualcuno ricorda il pollo, ad altri i formaggi a base di latte di capra. Rappresentano un ottimo *snack*, ma marinate in olio extravergine d'oliva e soia, poi cotte al forno, sono una prelibatezza. Così preparate, sono state adagiate su una crema di fagioli azuki. Il **caimano caramellato**, invece, è andato a *impresiosire* un classico tortino al cioccolato dal cuore morbido caldo.

Non manca il **drink a base di insetti**: uno spritz preparato con la **cocciniglia**, un parassita che da sempre viene usato come colorante alimentare per il suo rosso acceso. È il famoso E 120 che si trova ancora indicato su alcune etichette (E 124 quando la stessa gradazione è ottenuta in laboratorio come prodotto di sintesi).

Questi sono solo alcuni esempi di come possano essere impiegati gli insetti in cucina. Se siete curiosi, potete approfondire il discorso durante le lezioni in programma al Teatro7 Lab, oppure durante le **Ento-Experience**, ovvero le cene private che Giulia Maffei e Giulia Tacchini organizzano **tre volte al mese** come **Entonote (info sui loro social)**, prezzo: 40 euro + tessera associativa).

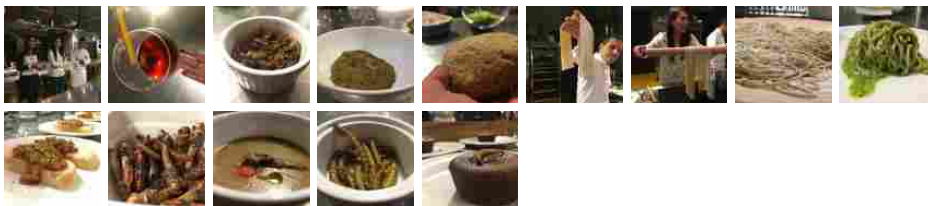
Certo, bisogna avere un po' di coraggio, ma **basta superare lo scoglio iniziale per abbattere le barriere del pregiudizio** e capire che, in fondo, anche un insetto può regalare grandi soddisfazioni al palato. Se proprio non ce la fate, bevete un sorso di vino, chiudete gli occhi e il gioco è fatto. Il cibo è cultura, ma anche curiosità.

Potrebbe interessarti anche:

- ▶ [Cracco in Galleria: apre il nuovo ristorante nel salotto di Milano](#)
- ▶ [Ristorante Al Ficodindia: un angolo di Sicilia a Milano](#)
- ▶ [Il Trapizzino, lo street food romano alla conquista di Milano](#)
- ▶ [Ristoranti romantici a Milano: 10 idee per cene fiabesche e a lume di candela](#)
- ▶ [Ambaradan, la pizzeria di Milano dove il prezzo lo decidi tu](#)



FOTOGALLERY



Scopri [cosa fare oggi a Milano](#) consultando la nostra agenda eventi.
 Hai programmi per il fine settimana? Scopri gli [eventi del weekend](#).

OGGI AL CINEMA A MILANO



Figlia mia

Di Laura Bispuri
 Drammatico
 Italia, Germania, Svizzera, 2018

Vittoria è una bambina divisa tra due madri. Valeria Golino è Tina, madre amorevole che vive in rapporto simbiotico con la piccola e Alba Rohrwacher è Angelica, una donna fragile e istintiva, dalla vita scombinata. Rotto il patto...

[Guarda la scheda del film](#)



Redazione Milano
 redazione.milano@mentelocale.it

