

ISBN EN LÍNEA ###-###-###-###-#

# PRESENTO



**PRIMERA EDICIÓN**

**DANIELA ROJAS MANTILLA**

**JUAN DIEGO DIAZ RODRÍGUEZ**

Apoyan  
Facultad de Artes  
Programa de Gestión de Proyectos  
Área de Acompañamiento Integral

**Bienestar UNAL**  
BIBLIOTECA



UNIVERSIDAD  
**NACIONAL**  
DE COLOMBIA

# ENTOSABORES

año registrado en el ISBN  
ISBN en Línea ###-###-###-###-# (digital)  
Bogotá, Colombia

## ENTOSABORES

entosabores\_bog@unal.edu.co

### Programa de Gestión de Proyectos (PGP)

(601) 3165000 - Ext.: 10661-10662  
proyectoug\_bog@unal.edu.co  
facebook/gestiondeproyectosUN  
Instagram: @pgp\_un  
[http://bienestar.bogota.unal.edu.co/pgp/biblioteca/biblioteca\\_pgp.html](http://bienestar.bogota.unal.edu.co/pgp/biblioteca/biblioteca_pgp.html)

### Dirección de Bienestar Facultad de Artes

dbu\_farbog@unal.edu.co

### Rector

Leopoldo Alberto Múnera Ruiz

### Vicerrectora sede Bogotá

Andrea Carolina Jiménez Martín

### Directora Bienestar sede bogotá

Nancy Jeanet Molina Achury

### Jefe de División de Acompañamiento Integral

Zulma Edith Camargo Cantor

### Coordinador Programa Gestión De Proyectos

William Gutiérrez Moreno

### Decano Facultad de Artes

Miguel Antonio Huertas Sánchez

### Directora de Bienestar Facultad de Artes

María Isabel Mayorga Hernández

## EQUIPO EDITORIAL

### Docente Que Acompaña Y Avala El Proyecto

Karol Bibiana Barragán Fonseca

### Coordinación

Juan Diego Díaz Rodríguez

Daniela Rojas Mantilla

### Preedición

Edna Magaly Menjura Rojas

Helbert Antonio Arevalo Arevalo

Julio Esteban Augusto Ortiz Bermudez

Raywin Daniel Peraza Cruz

Jhuliet Katalina Guerrero Penarete

### Corrección de Estilo PGP

María Angélica Guerrero Ruíz

Diana Consuelo Luque V.

### Diseño y Diagramación PGP

David Ricardo Beltrán

Jose Castro Garnica

### Portada y Contraportada

David Ricardo Beltrán

EL MATERIAL EXPUESTO EN ESTE LIBRO PUEDE SER DISTRIBUIDO, COPIADO Y EXPUESTO POR TERCEROS SI SE OTORGAN LOS CRÉDITOS CORRESPONDIENTES.

NO SE PUEDE OBTENER NINGÚN BENEFICIO COMERCIAL NI REALIZAR OBRAS DERIVADAS DE ESTE LIBRO.

LAS IDEAS Y OPINIONES PRESENTADAS EN EL LIBRO SON RESPONSABILIDAD EXCLUSIVA DE SUS RESPECTIVOS AUTORES Y NO REFLEJAN NECESARIAMENTE LA OPINIÓN DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE COLOMBIA.

*Espacio reservado para  
la Ficha Catalográfica*

# ENTOSABORES

PRIMERA EDICIÓN

BOGOTÁ  
2025

DANIELA ROJAS MANTILLA  
JUAN DIEGO DIAZ RODRÍGUEZ



UNIVERSIDAD  
**NACIONAL**  
DE COLOMBIA

---

## **06 PRESENTACIÓN**

---

## **08 APERITIVO**

---

## **10 PRIMER PLATO**

- 11** BOCADOS DE HISTORIA:  
EL ORIGEN GASTRONÓMICO DE LA ENTOMOFAGIA.

---

## **14 ENTREMÉS**

- 15** PEQUEÑAS PIEZAS
- 16** PAPERCRAFTS

---

## **26 PLATO FUERTE**

- 28** MÉXICO
  - 30** SALSA DE TENEBRIO MOLITOR
  - 32** TORTITAS DE TENEBRIO CON PIPIÁN
  - 34** GRILLO CERVECERO
- 36** PERÚ
  - 38** ANTICUCHO DE GRILLO CON SALSA ANTICUCHERA
  - 40** UCHUCUTA DE TENEBRIO

**ANGOLA 42**

CATATOS DE TENEBRIO **44**

**FINLANDIA 46**

SIRKKALEIPÄ (PAN DE GRILLO) **48**

**TURQUÍA 50**

BAKLAVA DE GRILLOS **52**

**TAILANDIA 54**

TOM KATI MAENG AHAN  
(SOPA DE TENEBRIO EN LECHE DE COCO) **56**

**COREA DEL SUR 58**

SOPA BEONDEGI DE ZOPHOBA **60**

**JAPÓN 62**

KIRIGIRISU NO TSUKUDANI (GRILLOS TERIYAKI) **64**

**POSTRE 66**

---

UN CRUJIENTE FINAL **67**

**ACOMPAÑAMIENTOS 68**

---

BIBLIOGRAFÍA **70**

GLOSARIO **72**

PAPERCRAFTS **74**

# PRESENTACIÓN



El consumo de insectos, mejor dicho, la Entomofagia, existe desde los inicios de la civilización, siendo una de las prácticas alimentarias registradas más antiguas. Sin embargo, en nuestra era moderna, este antiguo arte culinario a menudo se ve relegado al olvido y al desprecio.

Es complejo pensar cómo tantas texturas, sabores e incluso historias, han recibido tal tratamiento de rechazo y olvido por nuestras mentes contemporáneas. A medida que buscamos alternativas sostenibles a las fuentes de proteína con las que contamos actualmente, es importante redescubrir y valorar estas antiguas tradiciones.

Así pues, surge la nueva inquietud de conocer algunos de los registros que nos detallan aquellas delicatessen que nos hemos perdido por considerarlas desagradables y hasta repulsivas, recrearlas de manera más atractiva para que puedan convertirse en platillos que nos deleitarán desde el primer bocado.

La propuesta es comprender esta riqueza aún escondida, pues consideramos que tienen el potencial de transformarse en verdaderos manjares que lograrán ser un puente hacia un objetivo más grande: el de alcanzar un mejor futuro en la producción de alimentos creando una conciencia que trascienda generaciones.

Este libro será un breve viaje alrededor del mundo buscando algunas de las más apetitosas recetas, respaldado por el CINAT, el Centro de Investigación de Artrópodos Terrestres, una organización apasionada por el potencial de los insectos en diversos campos. Te incluimos, como lector y cocinero, un glosario de términos para facilitar tu experiencia y una sección de papercraft para ofrecerte una inmersión creativa, donde podrás familiarizarte con diversas especies de insectos. Así, juntos podremos aportar al futuro desde una mirada inspirada en la historia, las artes y un renacimiento culinario.

**¡BIENVENIDOS!**



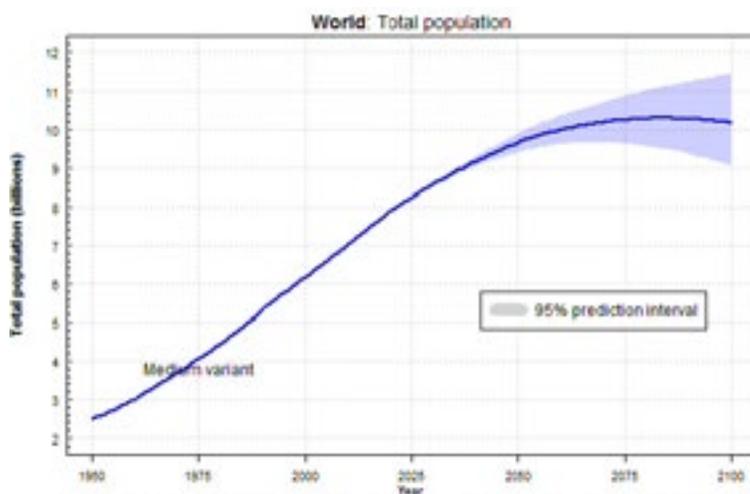
# APERITIVO



Conocemos bien el rápido crecimiento de la población mundial, lo que plantea numerosos desafíos desde el consumo de energía y agua, hasta el uso de tierra que cada vez arriesga más áreas naturales vitales para el ecosistema global.

Con la proyección de alcanzar 9,100 millones de habitantes para 2050, y la necesidad de aumentar la producción de carne en un 76% respecto a 2007, estos problemas se hacen cada día más evidentes.

Este aumento no solo requerirá más recursos, sino que también intensificará la emisión de gases de efecto invernadero, agravando aún más los problemas ambientales presentes en la actualidad (Arévalo Arévalo et al., 2022).



Proyección de la población mundial al año 2100.  
(Organización de las Naciones Unidas [ONU], 2024)

Aquí es donde los insectos entran en escena como una solución prometedora a muchos de nuestros desafíos actuales y futuros. Desde su capacidad para prosperar en espacios reducidos, hasta su potencial para enriquecer nuestros platos cotidianos y traernos nuevas experiencias, los insectos ofrecen una alternativa fascinante y sostenible. ¿Como menciona V.M. Holt en su obra *Why not eat insects? -que por cierto no puedes dejar de leer este peculiar texto de 1885-* estos pequeños seres pueden desempeñar un papel crucial en nuestro futuro alimentario.

Los insectos están presentes en todo el mundo, por lo que constituyen una fuente de proteína diversa y, sin duda, presentan ciertas ventajas notables: requieren mucho menos espacio que el ganado convencional, tal como los bovinos o porcinos; precisan además menos agua, puesto que en condiciones suficientemente húmedas, tomarán del aire este líquido vital, esto sin mencionar que poseen un metabolismo increíblemente eficiente que les permite producir más proteína por ración de alimento consumido a comparación de otros animales (Arévalo Arévalo et al., 2022).

En Colombia, ya estamos familiarizados con el impacto positivo de los insectos en áreas como el control de plagas, la polinización y la descomposición de materia orgánica. Insectos como las hormigas culonas, el mojojoy y los grillos son ejemplos de entomofagia en nuestra región, aunque su consumo no es tan amplio.

Esperamos que tengas la mente y el estómago abiertos a nuevas posibilidades. Te invitamos a explorar los sabores y las historias presentadas a continuación para que alimentes una nueva curiosidad, el mundo de la entomofagia, y te animes a considerar esta increíble y nutritiva alimentación.





# PRINERO PLATO

# BOCADOS DE HISTORIA: EL ORIGEN GASTRONÓMICO DE LA ENTOMOFAGIA

La entomofagia, a pesar de que hoy nos pueda parecer una costumbre arcaica o lejana a nuestro contexto, ha sido parte importante en el desarrollo de la civilización humana, a lo largo y ancho de la diversidad de culturas alrededor del mundo.

*Sin ir más lejos, podemos encontrar referencias en la Biblia, donde hay dos grandes ejemplos. Por un lado, Juan el Bautista, quien, viviendo en Judea mantuvo una alimentación de langostas (Y no te confundas, aquí hablamos de las langostas del desierto, esos saltarines insectos, no los crustáceos que ves en los menús de mariscos) y miel, descrito en el Evangelio según San Mateo:*

*«Y este Juan tenía su vestido de pelos de camello y un cinto de cuero alrededor de su cintura, y su comida era langostas y miel silvestre»*

*(La Biblia Textual IV, 2021, Mateo 3:4).*

Este fragmento refleja una vida austera y ascética, acorde a las leyes dejadas por Moisés, en las que las normas dietéticas se alinean con las condiciones de la región. Tras su escape de Egipto, el pueblo de Israel debía seguir ciertas reglas alimentarias —y por supuesto, los insectos hacían parte de ellas— como se menciona en el libro de Levítico:

*«Sin embargo, de entre los insectos alados que anden sobre cuatro patas, podréis comer el que además de sus patas delanteras, tenga patas traseras para saltar con ellas sobre la tierra. De ellos podréis comer: la langosta, según su especie, el grillo, según su especie, la chicharra, según su especie y el saltamontes, según su especie»*

*(La Biblia Textual IV, 2021, Levítico 11:21-22).*

Sin tener que ir muy lejos de este tiempo del éxodo que atravesaron, es aún asombroso y curioso el hecho de que, al parecer, el *maná* dado por Dios desde el cielo, tal como se narra en Éxodo, versículo 16:16, pudo ser la secreción cristalizada de la cochinilla blanca (*Trabutina mannipara*) que se alimenta de los árboles de tamarisco como sugieren algunos estudiosos. Además, en la actualidad todavía se encuentran personas dedicadas a recolectar este dulce ‘pan del cielo’. (Hunter, 2021).

Por cierto, hablando de langostas y adentrándonos en un poder divino, podemos hablar de estos deliciosos insectos desde dos perspectivas históricas importantes. Vamos entonces a Egipto, momentos previos al escape israelita.

*«YHVH dijo a Moisés: Extiende tu mano sobre la tierra de Egipto con la langosta, para que suba y vaya contra la tierra de Egipto y consuma toda planta de la tierra, todo lo que dejó el granizo. Y extendió Moisés su vara sobre la tierra de Egipto, y todo aquel día y toda aquella noche YHVH trajo un viento del oriente sobre el país, y al llegar la mañana, el viento oriental había traído la langosta. Y subió la langosta sobre toda la tierra de Egipto, y se posó en todo el territorio de Egipto de manera gravísima. Nunca antes hubo tal plaga de langosta, ni la habría después. Cubrió la superficie de todo el país y la tierra se oscureció. Consumió toda planta del país y todo el fruto de los árboles que había dejado el granizo, y no quedó nada verde en los árboles ni en las plantas del campo en toda la tierra de Egipto»*

*(La Biblia Textual IV, 2021, Éxodo 10:12-15).*

En este fragmento se refleja la gran destrucción que pueden provocar estas pequeñas langostas cuando se proponen ser una legión; sin embargo, el naturalista Anders Sparrman en su obra *A Voyage to the Cape of Good Hope*, documentó con respecto a la etnia de los Hotentotes, su aprecio por estos animales y la necesidad medioambiental de zonas como la meseta del Karoo, siendo una zona semidesértica al sur del continente africano.

*«El suelo está... completamente desnudo; pero simplemente para que poco después pueda aparecer con un vestido mucho más hermoso, estando, en este caso, adornado con muchas clases de hierbas anuales, hierbas y magníficos lirios, que antes habían sido ahogados por arbustos y plantas perennes. Estos últimos, además, que durante todo el año anterior estaban duros, secos, marchitos y medio muertos, de color amarillo pálido, ásperos y no aptos para forraje, tienen ahora oportunidad de brotar de nuevo, para que para producir con sus brotes y hojas tiernos, pastos adornados de un verdor delicioso para el uso del ganado y la caza»*

*(Sparrman, 1758, p. 201, traducción propia).*





Por otro lado, respecto a la alimentación, los «[...] hotentotes,[sic] se alegran cuando encuentran langostas, y las consideran [un] regalo divino» (Argueta y Ramos, 2013, p. 3). A pesar de que todo el territorio queda devastado por ellas, siguen siendo un ingrediente muy apetecido. Así, se genera un vínculo social y gastronómico armonioso acorde a la naturaleza gregaria de los insectos.

Por otra parte, en Europa las primeras referencias del consumo de insectos provienen de la Antigua Grecia, como menciona Adam Mariod, donde relata que las cigarras eran consideradas un manjar, así fue descrito por Aristóteles en su *Historia Animalium*. En Roma, Plinio el Viejo mencionó un plato llamado *cossus*, preparado con larvas de escarabajo. En Asia, la literatura china antigua, como el *Compendio de Materia Médica* de Li Shizhen, detalla numerosas recetas que incluyen insectos gracias a sus propiedades medicinales. Sin embargo, con el desarrollo de la agricultura y la ganadería en la región del Creciente Fértil, y su expansión hacia Europa, la entomofagia comenzó a declinar y se convirtió en un tabú en sociedades modernas, especialmente en Europa y Estados Unidos (Mariod, 2020). Pero la historia cambió otra vez. Los insectos vuelven a ser protagonistas.



# ENTREEMÉS

## PEQUEÑAS PIEZAS

Dedicamos este intermedio para presentar el trabajo del Centro de Investigación de Artrópodos Terrestres - CINAT, ubicado en el Edificio de Posgrados de Producción Animal de la Facultad de Medicina Veterinaria y de Zootecnia de la Universidad Nacional de Colombia. Somos un equipo comprometido con la docencia, la investigación y la extensión en áreas como la conservación, el uso sostenible de la biodiversidad y el desarrollo de nuevas alternativas de producción de proteína animal a partir de artrópodos terrestres, con un énfasis especial en la clase Insecta. Nuestro enfoque integra la sostenibilidad social, económica y ambiental.

En nuestros laboratorios, criamos diversas especies de insectos en condiciones controladas, centrados principalmente en su uso para investigación y alimentación. Actualmente, contamos con una variedad de escarabajos, cucarachas y grillos, algunos de los cuales serán incorporados en las recetas que les propondremos más adelante.

**¡TODOS SON BIENVENIDOS A NUESTRAS CHARLAS Y EVENTOS!**

# PAPERCRAFTS

Para armar los papercraft\*, recorta las piezas usando un bisturí o cuchilla para cortes más precisos. Puedes usar cartón como base de corte para proteger la superficie. Pliega con una regla y ensambla las piezas aplicando pegante en las pestañas. Deja secar completamente y ajusta cualquier área según sea necesario. ¡Y listo!



*Avispón japonés (Vespa mandarinia)*

\*Los insertos de los papercraft se pueden encontrar como anexos al final de la publicación



01 0001 0011

*Mojogy (Rhynchophorus palmarum)*

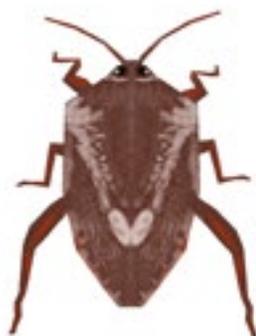


R0 (Dorsal view)



R0 (Ventral view)

*Mojojoy (Rhynchophorus palmarum)*

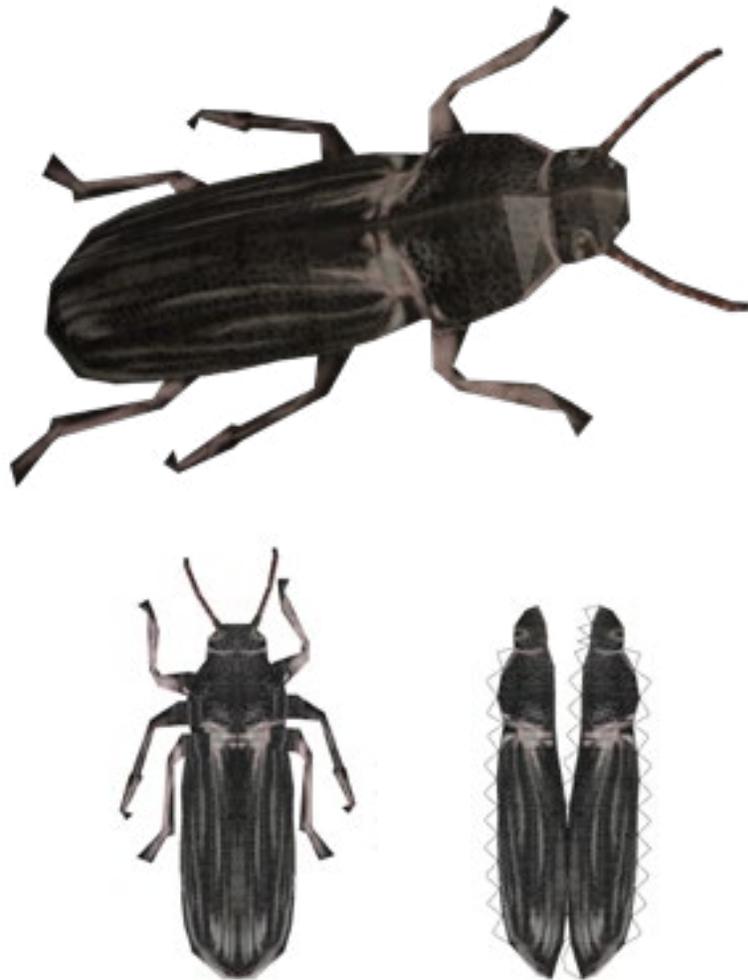


02 (dorsal view)



03 (ventral view)

*Jumil sagrado (Edessa spp.)*



*Escarabajo de la harina (Tenebrio molitor)*

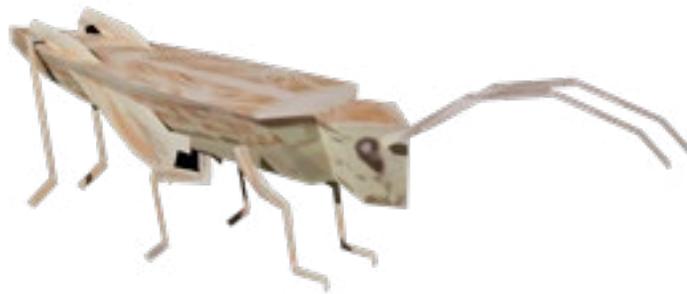


01 (part 1/2)

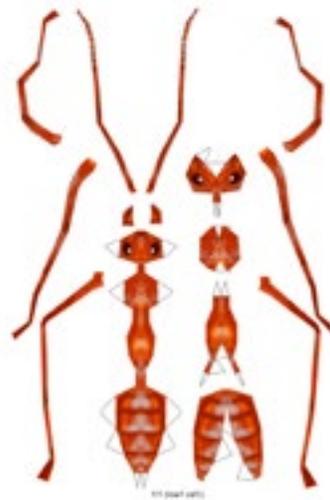


02 (part 2/2)

Mariposa del gusano de seda (*Bombyx mori*)



*Langosta migratoria (Locusta migratoria)*



Hormiga roja (*Oecophylla smaragdina*)



ATA (ATAF 2011)

*Chicatanina (Atta mexicana)*





# PLATTO FUERTE

### **UNAS CUANTAS ACLARACIONES PREVIAS AL INICIO DEL VIAJE:**

- 1.** Si eres una persona alérgica a los crustáceos, por favor abstente de consumir insectos, puedes correr el riesgo de presentar ciertas reacciones alérgicas.
- 2.** Aún no es sencillo acceder a insectos listos para consumo humano, por lo que también será necesario ponerse manos a la obra en este aspecto. Si consigues los insectos vivos, lo recomendable es dejarlos en ayuno en un recipiente ventilado por un día, al siguiente es necesario dejarlos en el congelador para sacrificarlos de manera humanitaria. Una vez hecho esto, blanquea en agua hirviendo entre tres y cinco minutos, seguido de un choque térmico en agua fría. Ahora sí, ya están listos para preparar.

# MÉXICO



Comúnmente, el consumo de insectos suele asociarse con países asiáticos, tales como China o Tailandia, de donde se dice que las personas ‘comen de todo’. Sin embargo, te sorprenderá saber que México es el país con la mayor diversidad de especies de insectos consumidos en el mundo. ¡Así es! México lidera el ranking de la entomofagia con más de 470 especies registradas (Omuse *et al.*, 2024). Como se ha mencionado anteriormente, la práctica de la entomofagia es muy antigua y México ha trabajado diligentemente para transmitir esta tradición desde tiempos prehispánicos hasta hacerlo llegar a las nuevas generaciones. Entre los insectos más representativos se encuentran los chapulines (*Sphenarium purpurascens*), chicatanas (*Atta mexicana*); chinicuiles o gusanos de maguey (*Comadia redtenbacheri*), jumiles (*Edessa spp.*) y escamoles (*Liometopum apiculatum*). Aunque es común consumirlos tostados en comal, con sal, chile y tortilla, no se debe pasar por alto la diversidad de platillos como moles y salsas que varían según la región, especialmente en el centro y sur del país (Ramos-Elorduy *et al.*, 2007).

Además, los insectos no solo se utilizan como alimento, sino que también tienen significados profundos que enriquecen la cultura. Una de las prácticas más destacadas y aún vivas es la Feria del Jumil Sagrado en Taxco, en el estado de Guerrero. Al igual que hacían los mexicas en su tiempo, la población se reúne para recolectar jumiles (*Edessa cordifera*), unas chinches olorosas de la región, y luego peregrinan hacia la cima del Cerro Huixteco, donde se encuentra un templo erigido en su honor (Oropeza, 2022; Ramos-Elorduy, 2003). Se cree que estos insectos son guardianes capaces de comunicarse con Dios (Ramos-Elorduy, 2009). En el caso de los chapulines, estos son celebrados como símbolo de la identidad cultural Oaxaqueña (Halloran *et al.*, 2018).

# SALSA DE TENEBRIO MOLITOR

Empezamos el recorrido con una receta inspirada en la gastronomía local oaxaqueña: la salsa de chicanas. Esta salsa puede ser picante o no, pero siempre resaltaré el delicioso sabor del insecto.

Chicatana es el nombre que recibe la reina de la hormiga arriera, recolectada principalmente en los estados de Oaxaca, Chiapas y Veracruz tras las primeras lluvias de junio, época de reproducción de esta especie que dura solo un par de días (Hurd et al., 2019). Es crucial aprovechar ese momento, pues no volverán a salir de su hormiguero hasta el siguiente año. Esta característica las hace muy valiosas en el mercado, con un precio de venta de entre 1,000 y 2,000 pesos mexicanos por kilogramo.

Además, es uno de los insectos más recolectados junto con los chapulines y el chinicuil. Ramos-Elorduy y Viejo-Montesinos (2007) registraron que, en una sola población de Chiapas, se acopiaron hasta 39 toneladas anuales. A pesar de que en los últimos años las sequías han hecho muy variable la cantidad recogida, su demanda sigue en aumento (Aguilar, 2022).

## INGREDIENTES

- 100 g de larvas de T. molitor
- 100 g de pimentón rojo o ají de su preferencia
- 100 g de tomate
- 2-3 dientes de ajo (ajustar según preferencia)
- 1/2 cebolla blanca (ajustar según preferencia)
- Aceite de oliva al gusto
- Sal al gusto

## PREPARACIÓN

1. En una sartén a fuego medio, tuesta las larvas de Tenebrio, cuidando que no se quemem. Retira del fuego y guarda. **tú prefieras!**
2. Asa los ajíes o pimentones, la cebolla, el tomate y el ajo hasta que estén doraditos. Retíralos del fuego y reserva.
3. Si usaste ajíes deshidratados, luego de asarlos, colócalos en agua caliente y déjalos remojar hasta que se suavicen durante 10 minutos aproximadamente.
4. Licúa todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea. Si prefieres, puedes usar un molcajete para moler todos los ingredientes.
5. En una sartén grande, agrega un poco de aceite de oliva y caliéntalo a fuego medio. Vierte la mezcla en la sartén, baja el fuego y cocina durante 10 minutos removiendo ocasionalmente. Rectifica la sazón con sal al gusto.
6. Retira la salsa del fuego y déjala enfriar un poco antes de servir.

Esta salsa puede acompañar perfectamente una gran variedad de platos, como tacos, tortillas, empanadas y totopos, carnes, pescados, sopas o ensaladas. ¡Lo que



# TORTITAS DE TENEBRIO CON PIPIÁN

La siguiente receta está inspirada en las tortitas de ahuatele, una especialidad típica de la Cuenca de México, especialmente del Lago de Texcoco y Michoacán. El ahuatele, cuyo nombre proviene del náhuatl que recibe el elegante significado de 'amaranto de agua', se refiere a los huevecillos de chinches de agua, conocidos como axayácatl o moscos, que habitan en los lagos de la cuenca y pertenecen a las familias Corixidae y Notonectidae (González-Santoyo et al., 2019). Aunque también se consumen los chinches en su estado adulto, los ahuaules son particularmente apreciados como un caviar mexicano, junto con los famosos escamoles. Para recolectarlos, se utilizan lonas o ramilletes de pasto seco o plástico ligeramente sumergidos en las orillas del lago. Después de una a dos semanas, se recogen los ramilletes, se secan al sol y luego se sacuden para separar los huevos de los restos. Los ahuaules se tamizan para eliminar impurezas y, finalmente, al estar limpio, puede venderse como alimento para peces o aves, o utilizarse como ingrediente en platillos especiales (González-Santoyo et al., 2019).

Al igual que el jumil sagrado, el ahuatele tenía un valor ritual como ofrenda al dios mexica del fuego y del calor, Xiuhtecuhtli. También se dice que era el manjar favorito del emperador Moctezuma (Comisión Nacional del Agua [Conagua], van Huis et al., 2013).

Estas tortitas se acompañan maravillosamente con alguna salsa a base de tomates. En esta ocasión, presentamos una de las versiones más populares del pipián mexicano: el pipián poblano. Como su nombre lo indica, este es un mole originario del estado de Puebla, caracterizado por su color verde, proveniente de los tomates y el chayote (conocido como guatila en Colombia). Este plato tiene un origen prehispánico y, según se registra en la Historia General de las Cosas de la Nueva España de Fray Bernardino de Sahagún (1557) ¡Moctezuma también disfrutaba de este platillo! En ese entonces, se conocía como totolin patzcalmollo (Toribio, 2021, van Huis et al., 2013).

¡Adelante con la receta!

## PARA LAS TORTITAS DE TENEBRIO

### INGREDIENTES

- 150g de harina de Tenebrio molitor
- 2 Huevos
- 2.5g de bicarbonato
- 2.5g de sal
- Aceite para freír

### PREPARACIÓN

1. En un tazón, mezcla la harina de Tenebrio con el huevo previamente batido, el bicarbonato y la pizca de sal hasta obtener una masa homogénea.
2. Con la mezcla, forma pequeñas tortitas o arepas.
3. En una sartén, calienta suficiente aceite a fuego medio. Fríe las tortitas en el aceite caliente hasta que estén doradas y crujientes por ambos lados. Retíralas y colócalas sobre papel absorbente para eliminar el exceso de aceite.

## PARA EL PIPIÁN

### INGREDIENTES

- 100g de semillas de calabaza limpias
- 100g de tomate verde
- 2 ajíes
- Hierbabuena al gusto
- Cilantro al gusto
- 20g de mantequilla o manteca de cerdo
- Concentrado de pollo en polvo al gusto
- Sal
- 1/2 nopal o guatila

### PREPARACIÓN

1. En una sartén, fríe las semillas con la mantequilla hasta que estén doradas. Guárdalas.
2. En una licuadora, muele los ajíes, la guatila, el cilantro y los tomates verdes con cáscara. Reserva.
3. En una sartén (pero si tienes olla de barro mucho mejor) calienta el resto de la mantequilla y agrega las semillas. Cocina a fuego medio, revolviendo constantemente y añade la mezcla molida de hierbas y los tomates. Cocina a fuego bajo, añade poco a poco el caldo de pollo si la preparación se seca demasiado y rectifica la sal.
4. Corta el nopal en tiras o la guatila en cubos y cocínalo en agua por unos tres minutos. Escurre y reserva.
5. Sirve las tortitas de Tenebrio, acompáñalas con el pipián caliente y el nopal o guatila. Combinala con mezcal o un refresco de Jamaica bien frío y ensalada verde.



# GRILLO CERVECERO

Los grillos, a diferencia de otros insectos, poseen un sabor suave, lo que los convierte en una opción amigable y versátil en la cocina. Son descritos como ligeramente terrosos, umami y similares a nueces tostadas (Snow, 2023). ¿Y qué mejor que replicar un pasaboca popular de maní con estas delicias? Así es, el maní cervecero, o popularmente conocido como maní japonés, es la inspiración de nuestra siguiente receta.

Este pasaboca tiene un origen bastante curioso. ¿Cómo es que llegó a ser parte de la gastronomía mexicana? Este amado pasabocas nació en México en 1943 de la mano de Yoshihei Nakatani, un inmigrante japonés que, tras una crisis a causa de la Segunda Guerra Mundial, se quedó sin empleo. Decidido a sacar adelante a su familia, la creatividad y la nostalgia de su tierra natal lo animaron a desarrollar este ingenioso producto junto con su esposa, Emma Ávila. Este producto aún se puede conseguir bajo el nombre de Nipón, y en Colombia es conocido como el clásico Maní Moto (McNaughton, 2018).

## INGREDIENTES

### PRIMER ALMIBAR

- 24 ml de agua
- 1/2 cdta. de sal
- Pizca de bicarbonato de sodio
- 40g de azúcar refinado
- 250g de grillo tostado
- 100g de harina de trigo

### SEGUNDO ALMIBAR

- 20ml de salsa soya
- 16 ml de agua
- Pizca de azúcar
- Trozo pequeño de mantequilla
- Pizca de glutamato monosódico
- Pizca de sal

## PREPARACIÓN

1. Para el primer almíbar, mezcla en un recipiente el agua, la sal, el azúcar y el bicarbonato de sodio hasta que estén completamente disueltos. Puedes calentar ligeramente el agua para facilitar la disolución.

2. Humedece los grillos previamente tostados con el primer almíbar. Espolvorea poco a poco la harina de trigo sobre los grillos, moviéndolos para que se cubran uniformemente. Alterna la adición de almíbar y harina hasta que los grillos estén completamente recubiertos. Pásalos por un colador para eliminar el exceso de harina.

3. En una sartén grande, esparce los grillos empanizados en una capa uniforme. Tuéstalos a fuego medio, moviéndolos ocasionalmente hasta que estén bien secos, ligeramente dorados y crujientes. Este será el primer tostado.

4. Para el segundo almíbar, mezcla los ingredientes en una olla y llévalos a ebullición. Agrega los grillos empanizados y tostados a la olla y cocina hasta que el líquido se haya evaporado por completo y el fondo de la olla esté seco.

5. Transfiere los grillos nuevamente a una sartén limpia y seca. Tuéstalos una segunda vez a fuego medio, moviéndolos de vez en cuando hasta que estén bien secos, dorados y crujientes.

6. Deja enfriar y sirve.

**Como indica su nombre, este pasaboca hace un emparejamiento perfecto con la cerveza. También puedes usarla como un elemento crocante en ensaladas o sopas.**



# PERÚ



Luego de un breve recorrido por tierras aztecas, nos dirigimos a una muestra de la refinada gastronomía originada desde el antiguo Imperio Inca: Perú. Famoso por su vibrante fusión culinaria que abarca desde la cocina chaula (chino-peruana) hasta la nikkei (japonesa-peruana), y su amplia variedad de productos del mar, el país también alberga una tradición culinaria sorprendente, aunque menos conocida a nivel mundial. La práctica de consumir insectos en Perú hace parte integral de su patrimonio gastronómico, de profundas raíces prehispánicas.

En términos más concretos, según reportan Omuse et al., (2024), en el país se consumen 8 especies de insectos. Aunque en un trabajo anterior llevado a cabo por dos investigadores peruanos, Rivera y Carbonell (2020) sube el número a más de 45 especies aprovechadas como alimento, especialmente en la Amazonía peruana, seguida de la región Andina.

Entre las más destacadas se encuentran el suri, larva del *Rhynchophorus palmarum* y el curo, larva de *Pachymerus nucleorum*, dos especies de escarabajos; huaytampo, larva de la mariposa *Metardaris cosinga*; hormiga siquisapa (*Atta cephalotes*) y la cochinilla del carmín (*Dactylopius coccus*).

Un dato interesante aquí es que el Perú es el principal productor a nivel mundial de este insecto, ampliamente utilizado como colorante en la industria alimentaria, cosmética y textil.

**¡Acompáñanos a descubrir este aspecto menos conocido, pero igualmente apasionante de la gastronomía peruana!**

# ANTICUCHO DE GRILLO CON SALSA ANTICUCHERA

Las populares brochetas o anticuchos, al igual que otros platos tradicionales, tienen su origen en la rica herencia africana que llegó al Perú en el siglo xvii. Según el libro *Cocina e Identidad*, los afroperuanos aprovecharon partes de animales que eran descartadas por sus amos, como el corazón, las tripas y el hígado, y las condimentaban generosamente para atenuar su sabor fuerte. Esta tradición se fusionó con la práctica española de preparar brochetas, dando lugar a uno de los platos emblemáticos de la gastronomía peruana (Cánepa Koch et al., 2011).

La práctica se extendió hasta la Amazonía, donde el suri, un insecto local, se convirtió en una especialidad apreciada, dando origen al anticucho de suri. A continuación, les compartimos una receta inspirada en esta deliciosa tradición.

## PARA EL ANTICUCHO DE GRILLO

### INGREDIENTES

- 100 g de grillos enteros (*mejor si puedes usar larva Zophoba atratus*)
- 1/2 plátano verde
- Aceite al gusto
- Sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN

1. Lava bien los grillos y elimina el exceso de agua con papel absorbente. Ensártalos en palillos de madera y marina con la salsa anticuchera, sal y pimienta al gusto. Deja reposar por 20 minutos.
2. Pela y corta los plátanos en rodajas. Reserva.
3. En una sartén grande, calienta suficiente aceite a fuego medio. Añade los anticuchos y fríelas hasta que estén crujientes. Retíralos y ponlos sobre papel absorbente para eliminar el exceso de aceite.
4. En la misma sartén, añade más aceite si es necesario y fríe las rodajas de plátano hasta que estén doradas. Retíralas y colócalas sobre papel absorbente.
5. Sirve los anticuchos una vez listos y acompaña con las rodajas de plátano frito. Sirve caliente.

## PARA LA SALSA ANTICUCHERA

### INGREDIENTES

- 1/2 - 1 Ají de su preferencia
- 1/4 Pimentón rojo
- Ajo (al gusto, preferiblemente fresco y picado finamente)
- 1 pizca de comino
- 1/4 de taza de vinagre
- 2 cdas. de aceite vegetal
- Sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN

- 1.** En una sartén a fuego medio, calienta el aceite y añade el ajo picado. Cocina por unos minutos hasta que esté dorado y fragante.
- 2.** Incorpora el ají y el pimentón. Revuelve constantemente para que no se quemen y cocina por unos minutos más.
- 3.** Añade el comino, el vinagre, y la sal y pimienta al gusto. Cocina a fuego bajo durante unos cinco minutos para que los sabores se integren por completo.
- 4.** Utiliza la salsa anticuchera para marinar los anticuchos antes de cocinarlos o como acompañamiento, vertiéndola sobre los anticuchos ya cocidos.

Esta salsa también combina muy bien con todo tipo de carnes, pollo, pescados e incluso verduras a la parrilla. Acompáñalo también con quinua o maíz crocante.



# UCHUCUTA DE TENEBRIO

La uchucuta es una crema picante de rocoto originaria de Cusco. Se prepara tradicionalmente con hojas de huacatay y maní, pero hemos probado una versión con hojas de espinaca y larvas de *T. molitor*, obteniendo un resultado sorprendentemente sabroso.

## INGREDIENTES

- 1 Puñado de hojas de cilantro
- 1 Puñado de hojas de perejil
- 1 Puñado de hojas de espinaca
- 1 Puñado de larvas de tenebrio molitor tostado
- 1 Cebolla cabezona
- 2 Dientes de ajo
- 2 Pimentones o ají rocoto
- 100g de queso costeño o queso fresco
- Aceite de oliva

## PREPARACIÓN

- 1.** Pela los ajos y la cebolla. Quita las semillas del pimentón y ají, córtalos en trozos grandes.
- 2.** En una sartén a fuego lento, asa el ajo, cebolla y ají hasta que estén dorados. Deshoja el cilantro, perejil y espinaca, y colócalos en un mortero o licuadora.
- 3.** Añade unas gotas de aceite de oliva e incorpora los ingredientes asados junto con el maní tostado y el queso.
- 4.** Procesa lentamente todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea y de textura suave. Este proceso puede llevar varios minutos, pero es esencial para que los sabores se integren correctamente.
- 5.** Ajusta la sal y sirve la uchucuta de Tenebrio como acompañamiento para una variedad de platos. Esta salsa es ideal para disfrutar con carnes, verduras o como un delicioso aderezo.



# ANGOLA



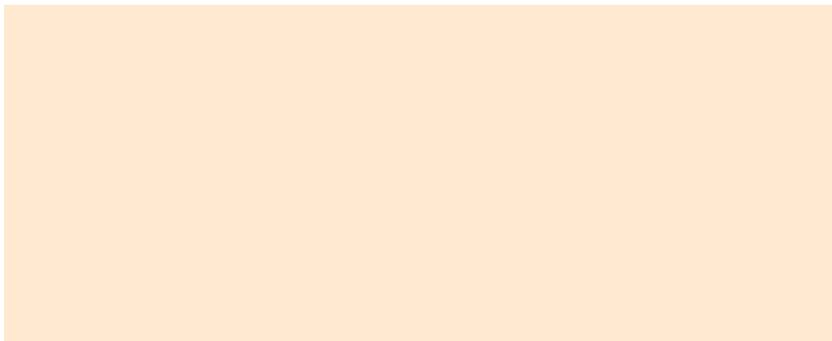
En África, se han registrado 472 especies de insectos comestibles, entre las que destacan las orugas (Lepidópteros), grillos, saltamontes y langostas (Ortópteros), así como las termitas (Isópteras), debido a su abundancia en la región.

Una práctica interesante es el aprovechamiento de langostas que arremeten como plagas después de que atacan los cultivos, aunque el uso de pesticidas ha planteado riesgos para su consumo. A pesar de esto, se ha propuesto utilizar otras especies plaga e invasoras como alimento humano y animal a modo de control.

Los insectos representan una fuente importante de ingresos y proteína, y se ofrecen en los mercados de manera similar a la carne convencional, desempeñando un rol crucial en la seguridad alimentaria de estos territorios (van Huis, 2020).

En el sur de África, las orugas Mopane (*Imbrasia belina*), larvas de una mariposa que se alimenta del árbol de mopane, son las protagonistas de una especialidad gastronómica de Angola: los catatos.

Este plato, descrito como 'inusual y único', consiste en freír las orugas con ajo, pimentón, cebolla y tomate hasta que estén tiernas y crujientes. Se sirve comúnmente con arroz, salsa picante y funge, una masa hecha con harina de maíz o yuca y agua, típica de la cocina angoleña (Nympha, Catatos; Mariod, 2020).



# CATATOS DE TENEBRIO

## INGREDIENTES

- 120 g de larvas de T. molitor
- 50 g de cebolla grande finamente picada
- 30 g de pimentón rojo pequeño finamente picado
- 30 g de pimentón verde pequeño finamente picado
- 1 diente de ajo grande machacado
- 200 g de tomates frescos finamente picados
- 55 g de aceite
- 10 g de cubo de caldo de su preferencia
- Sal y pimienta al gusto
- 960 ml de agua
- 10 g de mantequilla

## PREPARACIÓN

**1.** Si conseguiste larvas tostadas, colócalas en un recipiente con agua fría y déjalas en remojo durante de 10 a 15 minutos. Luego, escúrrelas y sécalas suavemente con papel absorbente. De lo contrario, puedes omitir este paso.

**2.** Pela y pica finamente las verduras.

**3.** En un wok o sartén grande, calienta el aceite a fuego medio. Añade la cebolla y sofríe hasta que esté transparente. Agrega los pimentones y el ajo, y continúa sofríendo durante unos minutos más.

**4.** Agrega las larvas y saltea hasta que se integren bien con las verduras. Cocina a fuego medio durante unos 10 minutos, removiendo ocasionalmente hasta que estén ligeramente crujientes. La idea es conservar cierta suavidad de las larvas.

**5.** Incorpora posteriormente los tomates picados y saltea por otros 10 minutos, permitiendo que los sabores se mezclen bien.

**6.** Añade el cubo de caldo, la sal y la pimienta negra. Mezcla bien todos los ingredientes.

**7.** Añade la mantequilla justo antes de servir para dar un toque extra de sabor y suavidad a los catatos.

Este plato queda excelente con arroz blanco, yuca, plátano o puré de papa y ensalada de mango y pepino.



# FINLANDIA



A diferencia de otras regiones, Europa no ha tenido una fuerte asociación con la entomofagia. Históricamente, la sociedad occidental que se desarrolló en Europa extendió una visión negativa de los insectos hacia otras culturas durante exploraciones, conquistas y colonizaciones. No obstante, es importante reconocer que los insectos han tenido una presencia significativa en la historia del continente. Según Olivadese y Dindo (2023), desde el arte rupestre hasta textos antiguos de Plinio, Eliano, Ovidio; Lucrecio, Marco Valerio Marcial, Petronio y Horacio, encontramos evidencia de que los insectos no eran vistos como criaturas indeseables, sino como un alimento apreciado por todos, tanto por artesanos como por nobles.

Durante la Edad Media, el consumo de insectos persistió, aunque con menos frecuencia y, desafortunadamente, se encuentran registros escasos. Sin embargo, las autoras registraron que, durante el Renacimiento, médicos como Andrea Bacci (1524-1600), Pierre Bellon (1517-1564), Ulise Aldrovandi (1522-1605) y Conrad Gesner (1516-1565) recomendaron el uso de insectos para fines culinarios y medicinales. Posteriormente, figuras como Charles Darwin, Jean-Henri Fabre, V.M. Holt y, más recientemente, Paul Rozin, escribieron sobre el consumo de insectos y discutieron cómo popularizarlos. Estos estudios indican que, en algún momento de la historia, la costumbre de consumir insectos se perdió, siendo reemplazada por el miedo o el disgusto hacia estos animales.

Sin embargo, en las últimas décadas, ha surgido un creciente interés por redescubrir su valor como fuente de proteína sustentable, posicionando a Europa como un centro de innovación y desarrollo en la industria de insectos comestibles a nivel global (Olivadese y Dindo, 2023).

Esta nueva ola en la industria alimentaria europea ha dado lugar a numerosas iniciativas y start-ups. Entre ellas se destaca Fazer, una compañía internacional de alimentos originaria de Finlandia, que en 2017 creó un pan único con 70 grillos, ofreciendo aproximadamente un 3% de proteína. Este pan, conocido como Sirkkaleipä, combina el término finlandés sirkka (grillo) y leipä (pan). Genial, ¡ya saben un poco de finlandés!

A continuación, te ofrecemos una versión casera que podrás disfrutar acompañada de un buen chocolate o café, o usar para hacer sándwiches, tostadas o crotones para sopas y ensaladas.

# SIRKKALEIPÄ (PAN DE GRILLO)

## INGREDIENTES

- 485 g de harina de trigo para panadería
- 15 g de harina de grillo
- 325 ml de agua fría
- 200 g de masa madre (Aprox. 10 horas después de la última alimentación)
- 10 g de sal
- 2,5 g de levadura fresca
- 15 ml de aceite de oliva

## PREPARACIÓN

1. En un tazón grande, mezcla suavemente la masa madre con el agua usando tus dedos hasta que se incorporen bien.
2. Añade la harina de trigo y la harina de grillo a la mezcla anterior y revuelve suavemente hasta que se integren. Deja reposar durante 30 minutos para permitir que la harina se hidrate por completo.
3. Vuelca la mezcla sobre una superficie limpia y seca. Amasa bien entre 10 y 15 minutos o hasta que puedas estirarla sin que se rompa.
4. Forma una bola con la masa y colócala en un bol ligeramente engrasado, con la costura hacia abajo. Deja fermentar en un lugar cálido de tres a cuatro horas, o hasta que la masa duplique su tamaño.
5. Coloca la masa fermentada sobre una superficie limpia y seca. Dobla los bordes hacia el centro hasta formar una bola nuevamente. Este proceso ayudará a desarrollar tensión en la superficie de la masa.
6. Coloca la masa formada, con la costura hacia arriba, en un molde ligeramente enharinado. Cubre y deja reposar en el refrigerador durante toda la noche para una fermentación lenta. Déjala reposar a temperatura ambiente una hora antes de hornear.
7. Dale forma a la masa y deja reposar a temperatura ambiente una hora más. Ten en cuenta que con la cantidad recomendada puedes sacar tres barras de pan de 350 g aproximadamente.
8. Precalienta el horno a 230°C. Coloca una bandeja con agua en la parte inferior para hacer un horneado con vapor, técnica que le dará una corteza crujiente. Y otra bandeja, en la cual pondremos el pan, para que se vaya calentando.
9. Haz un greñado en la superficie de la masa, espolvorea un poco de harina cruda y colócala sobre la bandeja de hornear caliente.
10. Hornea por 30 o 35 minutos o hasta que el pan suene hueco al golpear la base. Si la base necesita más cocción, coloca el pan en la rejilla inferior sin la bandeja de vapor y hornea por cinco minutos más.
11. Retira del horno y deja enfriar el pan completamente sobre una rejilla antes de cortarlo.
12. Sirve y disfruta.



# TURQUÍA

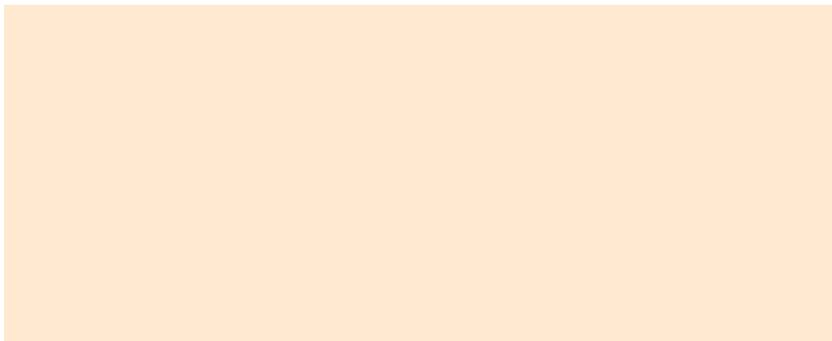


Nos dirigimos a Medio Oriente con un antojo dulce bastante popular, este delicado postre de capas de masa filo y pistachos bañados en un jarabe cítrico y aromático. Aunque el baklava moderno es una creación del Imperio Otomano, sus raíces históricas son más profundas. Los conceptos básicos de este tipo de postre pueden rastrearse hasta las antiguas civilizaciones de Mesopotamia y Persia, donde se utilizaron ingredientes como miel y nueces en dulces y postres. Algunos reconocen que las primeras formas de baklava nacieron en el Imperio Asirio alrededor del 800 a. C. (Marks, 2022).

Durante el período bizantino, se perfeccionaron técnicas culinarias que influyeron en la elaboración de postres con capas finas y rellenos. Estas técnicas se consolidaron y evolucionaron en el Imperio otomano, que comenzó a surgir en el siglo xiii, dando forma al baklava tal como lo conocemos hoy. El postre se convirtió en una especialidad refinada y se expandió ampliamente, convirtiéndose en un emblema de la gastronomía de la región (Ilios Restaurante, 2024).

Ahora te preguntarás, ¿y los insectos? No hay mucha información sobre la práctica de la entomofagia en Turquía. Según The Global Atlas of Edible Insects de Omuse, et al (2024), en el país se consumen seis especies, si bien la documentación detallada sobre su consumo es limitada. Además, algunos otros estudios indican un rechazo y desconocimiento de esta práctica, especialmente por razones religiosas (Bakkaloglu, 2022). Sin embargo, nos atrevimos a recrear esta delicia, reemplazando los pistachos con crujientes grillos tostados.

¡Les va a encantar!



# BAKLAVA DE GRILLOS

## INGREDIENTES

- 450 g de pasta filo
- 100 g de grillos
- 200 g de azúcar
- Canela en polvo

## PARA EL ALMÍBAR

- 200 g de azúcar
- 120 g de agua
- 15 ml de zumo de limón
- 15 ml de zumo de naranja

## PREPARACIÓN

**1.** Para el almíbar, en una sartén pequeña a fuego medio, combina el azúcar, el agua, el zumo de limón y el zumo de naranja. Llévalo a ebullición, baja el fuego y deja hervir revolviendo ocasionalmente. Debe quedar un jarabe ligeramente espeso, claro y con muy pocas burbujas. Retira del fuego y deja enfriar.

**2.** En un procesador de alimentos, tritura los grillos junto con el azúcar y un poco de canela hasta obtener una textura de arena gruesa. No proceses demasiado para evitar generar un polvillo.

**3.** Ve precalentando el horno a 180°C con convección, o a 160°C si es de gas.

**4.** Extiende la pasta filo y cúbreala con un paño húmedo para evitar que se seque. Engrasa la base de una bandeja para hornear con aceite de oliva.

**5.** Coloca una hoja de pasta filo en la bandeja y úntala con un poco de aceite de oliva. Repite este proceso con la mitad de las hojas de la pasta filo, engrasando cada una.

**6.** Distribuye uniformemente la mezcla de grillos azucarados sobre la pasta.

**7.** Coloca la segunda mitad de las hojas de pasta sobre la mezcla de grillos, engrasando cada hoja con aceite de oliva. Engrasa también la última capa por encima.

**8.** Con un cuchillo afilado, corta el baklava en formas de diamante o en cuadrados, asegurándote de cortar todas las capas hasta el fondo de la bandeja.

**9.** Hornea el baklava por 25 minutos. Luego reduce la temperatura a 150°C (convección) o a 130°C (gas) durante otros 45 minutos o hasta que esté dorado y crujiente. Da vuelta la bandeja un par de veces durante la cocción para asegurar un horneado uniforme.

**10.** Retira el baklava del horno y, mientras aún esté caliente, vierte el almíbar frío sobre la superficie. Asegúrate de cubrir bien todas las piezas. Deja enfriar completamente.

**11.** Una vez frío, separa las piezas cortadas y sirve. Puedes conservarlo a temperatura ambiente en un recipiente hermético.

Degústalo con aromática, té o café, frutas frescas o helado de vainilla.



# TAILANDIA



Este país tropical del sudeste asiático ocupa el segundo lugar en la lista de insectos comestibles, solo detrás de México, con 272 especies registradas (Omuse et al., 2024). La entomofagia ha sido una práctica bien conservada durante siglos en Tailandia, destacándose por su variedad de platillos y vibrantes mercados. Los insectos más apreciados e icónicos de la gastronomía tailandesa son la chinche acuática gigante (*Lethocerus indicus*) y el gusano de seda (*Bombyx mori*). Al igual que en África, en Tailandia se utilizan insectos como una estrategia de control de plagas, debido a la ineficacia de los métodos convencionales con plaguicidas.

Una de las especies plaga más conocidas es la langosta del maíz Patanga, que se prepara frita, se utiliza como ingrediente en galletas y se fermenta para elaborar una salsa similar a la de pescado. Su popularidad ha sido tal que, actualmente, la especie ya no representa una amenaza para los cultivos e inclusive se siembra maíz con el propósito de alimentarlas, convirtiéndose en un producto altamente demandado con beneficios económicos favorables. A pesar de esto, el consumo con fines de control biológico sigue siendo reducido. La principal razón por la que los tailandeses comen insectos es simplemente porque son deliciosos (Durst et al., 2010). Aunque la mayoría de las especies consumidas en el país se capturan en la naturaleza, en las últimas décadas se ha comenzado a desarrollar la cría en cautiverio junto a la transformación y la innovación de productos, posicionando a Tailandia como una de las naciones líderes en la industria global de insectos comestibles (van Huis et al., 2013).

La siguiente receta es una recreación de la tradicional sopa de coco Tom Khai con ‘huevos’—en realidad, pupas—, de hormiga tejedora u hormiga roja (*Oecophylla smaragdina*), conocidas en tailandés como Kai Mod Daeng. Estos insectos no solo son valorados por su sabor, también se utilizan ampliamente como control biológico en cultivos de cacao, coco, mango y té. Las cosechas de hormiga son estacionales, lo que las hace costosas, pero también una fuente significativa de ingresos para las comunidades rurales (van Huis et al., 2014).

# TOM KATI MAENG AHAN (SOPA DE TENEBRIO EN LECHE DE COCO)

## INGREDIENTES

- 100 g de larvas de Tenebrio molitor frescos (si es posible cosechar las pupas, muchísimo mejor)
- 250 g de crema de coco
- 2 dientes de ajo
- 1 1/2 cebollas rojas
- 7 g de sal
- 5-10 g de caldo en polvo
- 2 g de glutamato monosódico (Opcional)
- Perejil al gusto
- Cebollín al gusto
- Jengibre fresco
- 2 ramitas de limonaria
- 140 g acelga
- 250 g de agua
- Jugo de un limón
- 1 cdta. de azúcar

## PREPARACIÓN

- 1.** Pela y corta los dientes de ajo en láminas y la cebolla en plumas. Pica la acelga, el jengibre, el cebollín, y el perejil.
- 2.** En una olla grande, añade el caldo disuelto en el agua, el ajo y la cebolla. Lleva la mezcla a ebullición a fuego medio.
- 3.** Agregar los Tenebrio y revuelve. Cocina aproximadamente de 10 a 15 minutos.
- 4.** Añade la crema de coco, la sal, el glutamato (si lo usas) y el azúcar. Mezcla bien para que los sabores se integren.
- 5.** Incorpora el resto de los ingredientes (excepto el jugo de limón) y cocina por otros 5 minutos o hasta que los vegetales estén tiernos.
- 6.** Añade el jugo de limón y mezcla bien. Sirve de inmediato, acompañado de arroz al vapor.



# COREA DEL SUR



Es evidente que la cocina coreana ha ganado popularidad en América en los últimos años, con platos como el kimchi, la kombucha, el ramyeon y el pollo frito que se destacan en las principales ciudades. Sin embargo, dentro de Corea del Sur, la entomofagia se ha convertido en una práctica poco conocida, en gran parte debido a la alta occidentalización que sufrió el país tras la Guerra de Corea en los años cincuenta.

Este cambio de mentalidad convirtió a los insectos de ser una fuente común de alimento a algo considerado primitivo y subdesarrollado. A pesar de esto, la historia muestra que la entomofagia tenía un papel importante en la cultura coreana. Jun Heo, un destacado médico de la medicina oriental del siglo xvi, documentó en su libro Dongui Bogam el uso de 95 especies de insectos comestibles con fines medicinales (Shin et al., 2018). Corea, siendo una nación predominantemente agrícola, solía consumir insectos con regularidad. Según Omuse et al. (2024), en el país se registran 10 especies comestibles.

El periodo de posguerra llevó al gobierno a implementar un plan de crecimiento económico que relegó al sector agropecuario. Esto provocó una disminución en el consumo de insectos, como los saltamontes de los campos de arroz, conocidos como Metdugi (*Oxya velox*, *Oxya sinuosa* y *Acrida lata*), que eran un acompañamiento típico en las comidas. El uso intensivo de insecticidas en la década de los sesenta hizo que su consumo declinara, aunque en los años ochenta, con la relajación de las normativas de agroquímicos, la población de saltamontes volvió a crecer (van Huis et al., 2013). Además, la industria de la seda ha sido de gran importancia en Asia, incluyendo a Corea del Sur.

Después de la extracción de la materia prima, las pupas del gusano de seda (*Bombyx mori*), conocidas como Beondegi (crisálida en coreano), se preparan y venden como el pasaboca perfecto para el soju y también con fines medicinales. Hoy en día, han llamado la atención por su alto valor nutricional, incluyendo un alto contenido de proteínas, ácidos grasos insaturados funcionales y compuestos bioactivos de interés (Wu et al., 2021). Si tienes la oportunidad de ir, ¡No te puedes perder esta experiencia!

# SOPA BEONDEGI DE ZOPHOBA

## INGREDIENTES

- 100 g de larvas frescas de *Zophoba atratus* (o usa larvas de *T. molitor*)
- Pimienta roja de cayena (opcional)
- 1/2 pimentón rojo
- 2 g de aceite de sésamo
- 1-2 dientes de ajo
- 1/8 de cebolla puerro
- Sal al gusto
- 1 cucharada de ajonjolí
- 58 ml de agua
- 15 ml de salsa soya
- 15 ml de vino blanco de cocina

## PREPARACIÓN

- 1.** Corta el pimentón y el puerro en julianas y pica finamente los dientes de ajo. Reserva.
- 2.** En una sartén grande, calienta el aceite de sésamo a fuego medio. Añade las larvas y sofríe durante unos dos minutos, removiendo ocasionalmente.
- 3.** Añade media taza de agua a la sartén junto con el ajo picado y la pimienta de cayena. Lleva la mezcla a ebullición.
- 4.** A continuación, añade el vino de cocina y la salsa de soya. Mezcla bien y deja hervir a fuego medio de cinco a siete minutos, permitiendo que los sabores se integren.
- 5.** Agrega el pimentón y el puerro picado a la sopa y cocina durante un minuto más antes de apagar el fuego.
- 6.** Espolvorea el ajonjolí sobre la sopa antes de servirla. Sirve la sopa caliente en un cuenco, disfrutando de su calidez y sabor. Acompaña con arroz blanco.



# JAPÓN



Finalmente, hemos llegado a nuestro último destino en esta pequeña travesía: Japón, el país del Sol Naciente, cuenta con cerca de 123 especies de insectos comestibles registradas (Omuse et al., 2024). Entre ellos, las larvas de avispa chaqueta amarilla (*Vespula* y *Dolichovespula* spp.), conocidas como hebo, son bastante comunes.

De hecho, el Festival Anual de Hebo celebra esta delicia con una variedad de productos elaborados a base de estas larvas. ¡La demanda es tan alta que la producción local no es suficiente y deben importar de otros países!

Al igual que en Corea del Sur, Japón también aprovecha las pupas del gusano de seda, conocidas como Kaiko no sanagi, así como los saltamontes de los campos de arroz, llamados Inago (*Oxya yezoensis*).

Estos últimos se hierven o fríen, se les retiran las patas y se deshidratan al sol. Luego, se preparan al estilo tsukudani, glaseados con azúcar, soya y sake, estos insectos se sirven como acompañamiento o pasabocas durante el otoño (van Huis et al., 2014).

No es necesario viajar hasta Japón para probar este pequeño manjar, ya que te sorprenderá lo fácil que es de preparar. Sin embargo, si tienes la oportunidad, no te pierdas el Festival Tokyo Mushikui, diseñado para revivir el interés por los insectos comestibles. También puedes adquirir los libros del famoso chef de insectos Shoichi Uchiyama, reconocido líder del movimiento del consumo de estos animales (Nakamine, 2017).

# KIRIGIRISU NO TSUKUDANI (GRILLOS TERIYAKI)

## INGREDIENTES

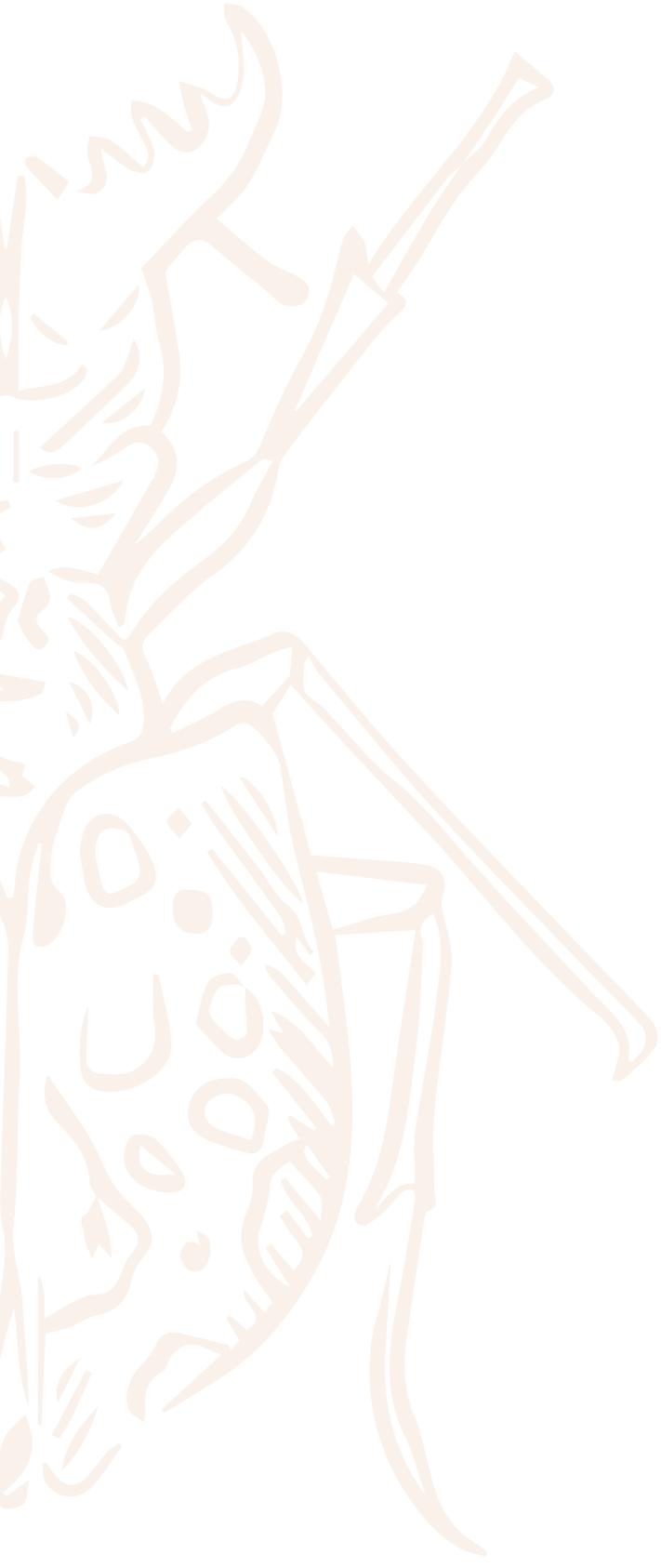
- 100 g de grillos
- 2 cucharadas de salsa de soya
- 1 cucharada de mirin, o puedes usar una mezcla de vino blanco dulce y una pizca de azúcar
- 1 cucharada de panela rallada
- 1/2 taza de agua
- 1/2 cucharadita de jengibre fresco rallado
- Arroz blanco cocido para acompañar

## PREPARACIÓN

- 1.** En una sartén grande, tuesta los grillos a fuego medio durante unos minutos hasta que estén crujientes. Remueve constantemente para evitar que se quemen.
- 2.** Agrega la salsa de soya, el vino (o el mirin), la panela y el agua. Revuelve bien para que los insectos se impregnen.
- 3.** Reduce la llama y deja cocinar a fuego lento entre 20 y 30 minutos, o hasta que el líquido se haya reducido y los grillos estén bien glaseados.
- 4.** Finalmente, agrega el jengibre rallado y mezcla bien.
- 5.** Sirve los grillos sobre una cama de arroz blanco cocido.

Puedes acompañar este plato con una bebida tradicional japonesa como sake, cerveza o té verde y complementarlo con una ensalada fresca de verduras.





# POSTRE



## UN CRUJIENTE FINAL

A lo largo de este viaje culinario, hemos redescubierto un mundo antiguo e increíble que, durante siglos, ha sido relegado al olvido: la entomofagia. Este no es solo un retorno a las raíces de la humanidad, sino una evolución hacia un futuro más sostenible y consciente.

Los insectos, tan pequeños y a menudo ignorados, nos ofrecen una oportunidad única. Cada receta, historia y técnica que hemos explorado en estas páginas son recordatorios de la rica diversidad de tradiciones alimentarias que el mundo tiene para ofrecer. Al incorporar los insectos en nuestras mesas, no solo estamos rescatando prácticas ancestrales, sino que también estamos abriendo la puerta a experiencias culinarias innovadoras y únicas.

El consumo de insectos no es simplemente una moda pasajera; es un llamado a la acción, una forma de contribuir activamente a un futuro donde la producción de alimentos no solo sea eficiente, sino también respetuosa con nuestro planeta. Al experimentar con estos ingredientes también estás formando parte de un movimiento global que valora la diversidad y la creatividad.

Te invitamos a seguir explorando, a dejarte llevar por la curiosidad y a profundizar en la entomofagia. Porque, en última instancia, el consumo de insectos es más que un acto alimenticio; es un puente que conecta el pasado con el futuro, y cada bocado es un paso hacia un mundo más rico y sustentable.



# ACCOMPAÑIA MIENTOS



# BIBLIOGRAFÍA

Adam Mariod, A. (Ed.). (2020). *African edible insects as alternative source of food, oil, protein and bio-active components*. Springer Nature. 2024. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-32952-5>

Aguilar, A. (2022, diciembre 29). *Chicatana, El Delicioso Insecto Mexicano que se recolecta sólo un día al año*. Goula. <https://goula.lat/chicatana-el-delicioso-insecto-mexicano-que-se-recolecta-solo-un-dia-al-ano/>

Arévalo Arévalo, H., Vernot, D., y Barragán Fonseca, K. (2022). *Perspectivas de uso sostenible del grillo doméstico tropical (gryllos sigillatus) para la Alimentación Humana en Colombia*. *Revista de La Facultad de Medicina Veterinaria y de Zootecnia*, 69(3), 310-324. <https://doi.org/10.15446/rfmvz.v69n3.98890>

Argueta, L. y Ramos, G. (2013). *Contenido de proteína, grasa, calcio, fósforo em larvas del escarabajo moliner (Coleoptera: Tenebrionidae: Tenebrio molitor L.) alimentadas con diferentes sustratos y fuentes de agua; para ser utilizadas con alimentación de animales silvestres [Tesis de pregrado, Universidad de El Salvador]*. <https://repositorio.ues.edu.sv/items/a577809f-1c8a-4724-a3fb-5f9171a32ff4>

Bakkaloglu, Z. (2022). *Edible insect consumption and Turkish consumers' attitudes towards entomophagy*. *International Journal of Agriculture Environment and Food Sciences*, 6(1), 165-171. <https://doi.org/10.31015/jaefs.2022.1.21>

Cánepa Koch, G., Hernández Macedo, M., Biffi Isla, V., y Zuleta García, M. (2011). *Cocina e Identidad: La Culinaria Peruana Como Patrimonio Cultural Inmaterial*. Ministerio de Cultura. <https://repositorio.cultura.gob.pe/handle/CULTURA/681>

Comisión Nacional del Agua. (2016, noviembre 16). *Manjares prehispánicos del agua*. Gobierno de México. <https://www.gob.mx/conagua/articulos/manjares-prehispánicos-del-agua#:~:text=El%20axay%C3%A1catl%20es%20un%20peque%C3%B1o,y%20es%20conocida%20como%20ahuautle>

Durst, P. B., Johnson, D. V., Leslie, R. N., y Shono, K. (Eds.). (2010). *Forest insects as food: Humans bite back. - Proceedings of a workshop on Asia-Pacific Resources and their potential for development*. Food and Agriculture Organization of the United Nations, Regional Office for Asia and the Pacific. 2024. <https://www.fao.org/4/i138oe/i138oe00.htm>

Fazer. (2018). *Fazer sirkkaleipä cricket bread wins bronze in the Cannes Lions contest*. Fazer Group. <https://www.fazergroup.com/media/news/Fazer-Sirkkaleipä-cricket-bread-wins-bronze-in-the-Cannes-Lions-contest/>

González-Santoyo, S., Alcocer, J., y Oseguera, L. A. (2019). *The "Mosco" (Hemiptera: Corixidae and Notonectidae) of Lake Cuitzeo, Mexico: An unusual inland water fishery*. *Limnology*, 21(1), 119-127. <https://doi.org/10.1007/s10201-019-00590-2>

Halloran, A., Flore, R., Vantomme, P., y Roos, N. (Eds.). (2018). *Edible insects in sustainable Food Systems food systems*. Springer Nature. 2024, <https://doi.org/10.1007/978-3-319-74011-9>

Holt, V. M. (1885). *Why Not Eat Insects?*. [https://books.google.com.co/books?hl=es&lr=&id=awN-bAAAAQAAJ&oi=fnd&pg=PA9&dq=Why+not+eat+insects%3F&ots=73vCKgBbof&sig=8tYbSNXdUnksiHx-AgkyZrQEtEaNA&redir\\_esc=y#v=onepage&q=Why%20not%20eat%20insects%3F&f=false](https://books.google.com.co/books?hl=es&lr=&id=awN-bAAAAQAAJ&oi=fnd&pg=PA9&dq=Why+not+eat+insects%3F&ots=73vCKgBbof&sig=8tYbSNXdUnksiHx-AgkyZrQEtEaNA&redir_esc=y#v=onepage&q=Why%20not%20eat%20insects%3F&f=false)

Hurd, K. J., Shertukde, S., Toia, T., Trujillo, A., Pérez, R. L., Larom, D. L., Love, J. J., y Liu, C. (2019). *The cultural importance of edible insects in Oaxaca, Mexico*. *Annals of the Entomological Society of America*, 112(6), 552-559. <https://doi.org/10.1093/aesa/saz018>

Ilios Restaurante. (2024, junio 4). *El Origen del Baklava: Un Dulce Viaje a Través de la Historia*. <https://ilios-restaurant.com.mx/es/2024/06/04/el-origen-del-baklava-un-dulce-viaje-a-traves-de-la-historia/>

- Marks, T. (2022). *The delicious decadence of Persian sweets*. British Museum. <https://www.britishmuseum.org/blog/delicious-decadence-persian-sweets>
- McNaughton, K. (2018, agosto 31). Japanese peanuts, a legacy of the Nakatani family. *Discover Nikkei*. <https://discovernikkei.org/en/journal/2018/8/31/cacahuate-japones/>
- Nakamine, K. (2017, enero 24). Crispy, crunchy, crawlly: Eating bugs in Japan. *Tofugu*. <https://www.tofugu.com/japan/eating-bugs/>
- Nympha, N. (s.f.). *Catatos*. African Food Network. <https://afrifoodnetwork.com/recipes/catatos/>
- Olivadese, M., y Dindo, M. L. (2023). Edible insects: A historical and cultural perspective on entomophagy with a focus on western societies. *Insects*, 14(8), 690. <https://doi.org/10.3390/insects14080690>
- Omuse, E. R., Tonnang, H. E., Yusuf, A. A., Machekano, H., Egonyu, J. P., Kimathi, E., Mohamed, S. F., Kassie, M., Subramanian, S., Onditi, J., Mwangi, S., Ekesi, S., y Niassy, S. (2024). The Global Atlas of Edible Insects: Analysis of diversity and commonality contributing to food systems and Sustainability. *Scientific Reports*, 14(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-024-55603-7>
- Oropeza, I. (2022, noviembre 2). *Feria del Jumil, La Tradición Prehispánica de Taxco que debes vivir una vez en la vida*. Escapada H. <https://www.escapadah.com/pueblos-magicos/2022/11/2/feria-del-jumil-la-tradicion-prehispanica-de-taxco-que-debes-vivir-una-vez-en-la-vida-5768.html>
- Ramos-Elorduy, J. (2009). Anthro-entomophagy: Cultures, evolution and Sustainability. *Entomological Research*, 39(5), 271-288. <https://doi.org/10.1111/j.1748-5967.2009.00238.x>
- Ramos-Elorduy, J., y Viejo Montesinos, J. L. (2007). Los insectos como alimento humano: Breve ensayo sobre la entomofagia, con especial referencia a México. *Boletín de La Real Academia Española de Historia Natural. Sección Biológica*. 102(1-4), 61-84. <https://doi.org/https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2486098>
- Rivera, J., y Carbonell, F. (2020). Los Insectos Comestibles del Perú: Biodiversidad y Perspectivas de la entomofagia en el Contexto Peruano. *Ciencia & Desarrollo*, (27), 03-36. <https://doi.org/10.33326/26176033.2020.27.995>
- Shin, J. T., Baker, M. A., y Kim, Y. W. (2018). Edible insects uses in South Korean gastronomy: “Korean edible insect laboratory” case study. En A. Halloran, R. Flore, P. Vantomme, N. Roos, (Eds.) *Edible insects in sustainable food systems*. Springer. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-74011-9\\_10](https://doi.org/10.1007/978-3-319-74011-9_10)
- Snow, R. (11 de diciembre de 2023). What do crickets taste like: Exploring the edible insect experience with crickets. *Discovery Beach Cafe*. <https://discoverybeachcafe.com/blog/what-do-crickets-taste-like/>
- Sociedad Bíblica Iberoamericana. (2021). *La Biblia Textual* (4ta ed.)
- Sparman, A. (1785). *A voyage to the Cape of Good Hope: towards the Antarctic Polar Circle, and round the world: but chiefly into the country of the Hottentots and Caffres, from the year 1772, to 1776* (Vol.1). G.G.J. and J. Robinson, Pater-Noster-Row. [https://books.google.com.co/books?hl=es&lr=&id=dxsPAAAAAYAA-J&oi=fnd&pg=PA1&dq=A+Voyage+to+the+Cape+of+Good+Hope&ots=fmagJgyPdc&sig=GdnxECzbfrOr-82CYbRfQ7sYANo&redir\\_esc=y#v=onepage&q=A%20Voyage%20to%20the%20Cape%20of%20Good%20Hope&f=false](https://books.google.com.co/books?hl=es&lr=&id=dxsPAAAAAYAA-J&oi=fnd&pg=PA1&dq=A+Voyage+to+the+Cape+of+Good+Hope&ots=fmagJgyPdc&sig=GdnxECzbfrOr-82CYbRfQ7sYANo&redir_esc=y#v=onepage&q=A%20Voyage%20to%20the%20Cape%20of%20Good%20Hope&f=false)
- Toribio, C. (2021, octubre 6). ¿Qué es el pipián y cuál es el origen de este mole prehispánico? conoce su historia. *Gastrolab*. <https://www.gastrolabweb.com/tendencias/2021/10/6/que-es-el-pipian-cual-es-el-origen-de-este-mole-prehispanico-conoce-su-historia-15880.html>
- United Nations. (2024). *World Population Prospects 2024*. Department of Economic and Social Affairs. <https://population.un.org/wpp/Graphs/DemographicProfiles/Line/900>.
- van Huis, A. (2020). Importance of insects as food in Africa. En *African edible insects as alternative source of food, oil, protein and bioactive components* (pp. 1-17). essay, Springer Nature.
- van Huis, A., Van Itterbeeck, J., y Klunder, H. (2013). *Edible insects - future prospects for food and feed security*. FAO. <https://www.fao.org/4/i3253e/i3253e.pdf>
- Wu, X., He, K., Velickovic, T. C., y Liu, Z. (2021). Nutritional, functional, and allergenic properties of silkworm pupae. *Food Science & Nutrition*, 9(8), 4655-4665. <https://doi.org/10.1002/fsn3.2428>

# GLOSARIO

**Blanquear:** Técnica que consiste en sumergir un alimento, generalmente vegetales, o insectos en este caso, en agua hirviendo durante un corto período de tiempo y luego enfriarlo rápidamente en agua helada. Este proceso ayuda a preservar el color y la textura del alimento.

**Choque térmico:** Proceso de enfriamiento rápido de un alimento después de haber sido cocido en agua caliente, sumergiéndolo en agua fría. Esta técnica se usa para detener la cocción y preservar la textura de los alimentos.

**Convección:** Método de cocción en horno que utiliza un ventilador para hacer circular aire caliente, logrando una cocción más uniforme y rápida, ideal para hornear pasteles o panes.

**Empanizar:** Cubrir un alimento con harina o pan rallado antes de freírlo.

**Fermentación lenta:** Proceso de permitir que la masa de pan repose durante un tiempo prolongado, generalmente en el refrigerador, para desarrollar sabores más complejos y una textura mejorada.

**Glasear:** Técnica que consiste en cubrir un alimento con una capa brillante, generalmente utilizando una mezcla de líquidos como azúcar, salsa de soja o vino, que se reduce y adhiere a la superficie del alimento.

**Greñar:** Técnica que consiste en realizar cortes en la superficie de una masa de pan justo antes de hornearla, lo que permite una mejor expansión y formación de una corteza crujiente.

**Juliana:** Corte en tiras finas y largas de vegetales, utilizado comúnmente en la preparación de sopas o salteados.

**Marinar:** Sumergir un alimento en una mezcla de líquidos y especias (como la salsa anticuchera) para darle sabor y ablandarlo antes de cocinarlo.

**Masa madre:** Mezcla fermentada de harina y agua que se usa como agente leudante natural en la elaboración de panes.

**Molcajete:** Utensilio de cocina tradicional mexicano hecho de piedra volcánica, utilizado para moler ingredientes, similar a un mortero y maja.

**Pasta Filo:** La pasta filo es una masa delgada y fina como una hoja de papel, se caracteriza por su textura delicada, que se vuelve crujiente cuando se hornea, y suele apilarse en capas con mantequilla o aceite entre cada una.

**Tostar:** Cocinar un alimento, como insectos o semillas, en una sartén o al horno sin agregar líquidos, hasta que adquieran un color dorado y un sabor más intenso.

**Umami:** Uno de los cinco sabores básicos. Se asocia comúnmente con alimentos ricos en glutamato, como el tomate, el queso parmesano, las setas y la salsa de soja.





# PAPERCRAFTS

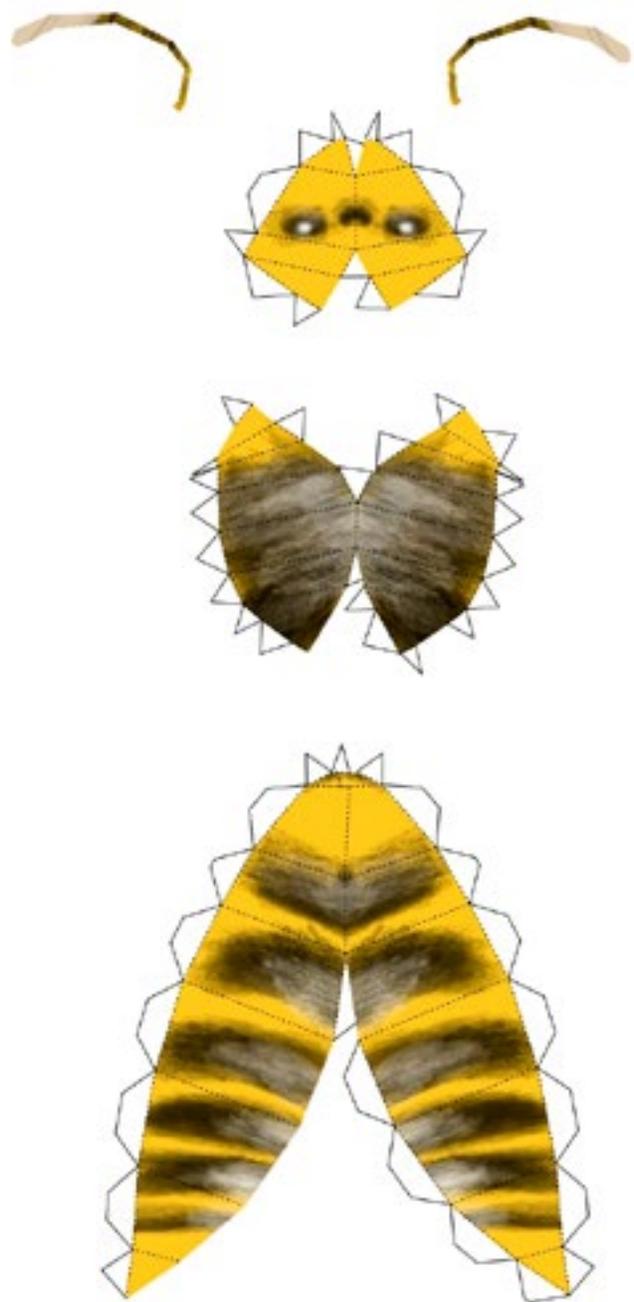
## AVISPÓN JAPONÉS (VESPA MANDARINIA)





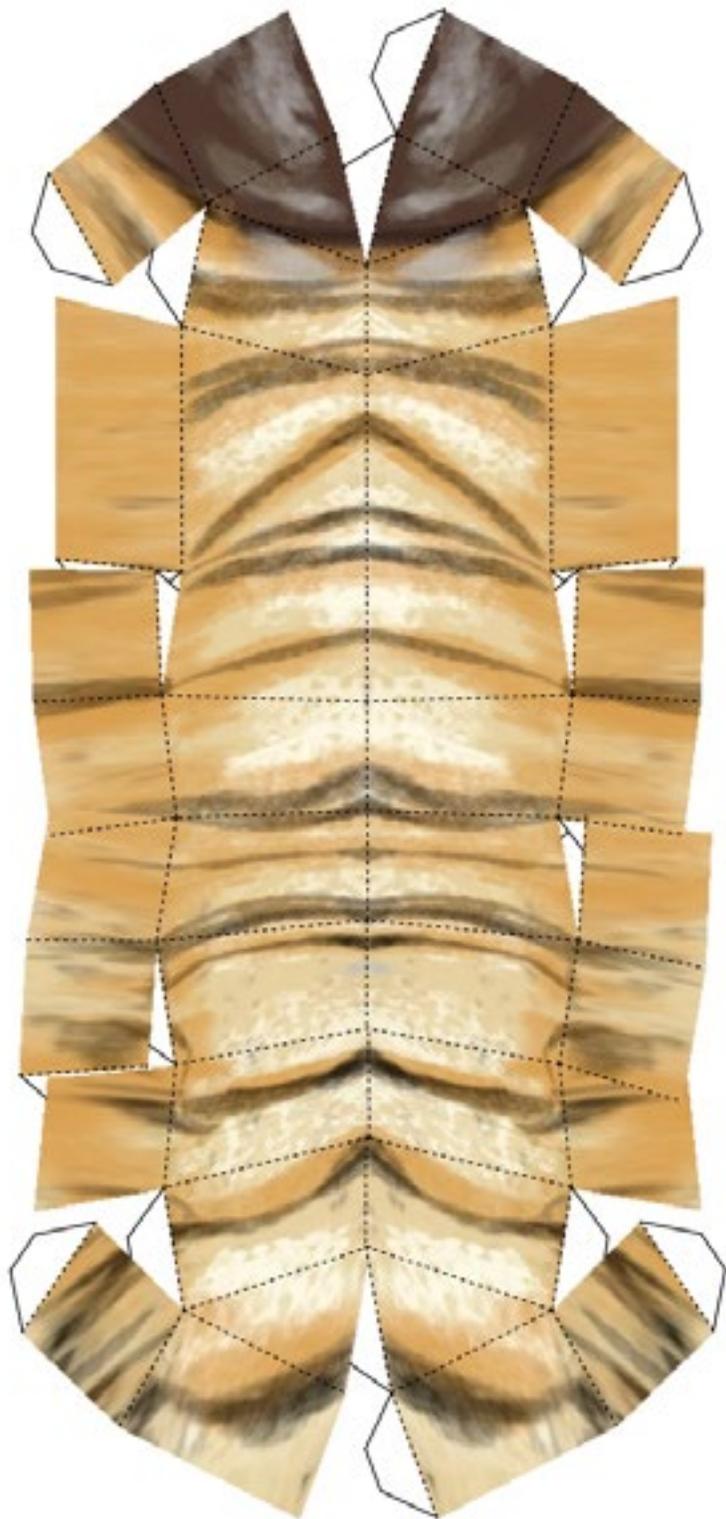
2/2 (row1 col2)





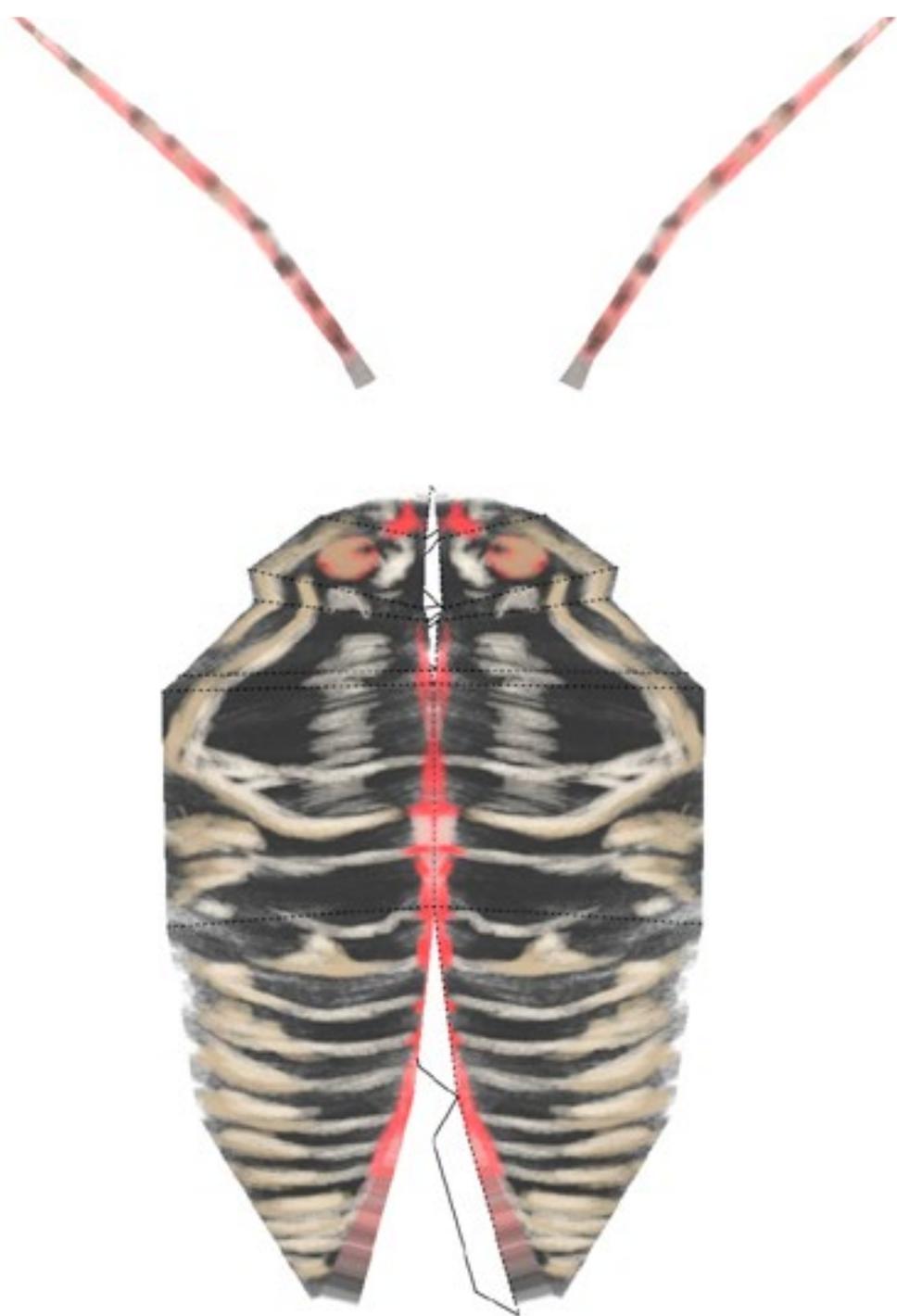
## **MOJOJOY (RHYNCHOPHORUS PALMARUM)**





## CHAPULÍN (*SPHENARIUM PURPURASCENS*)

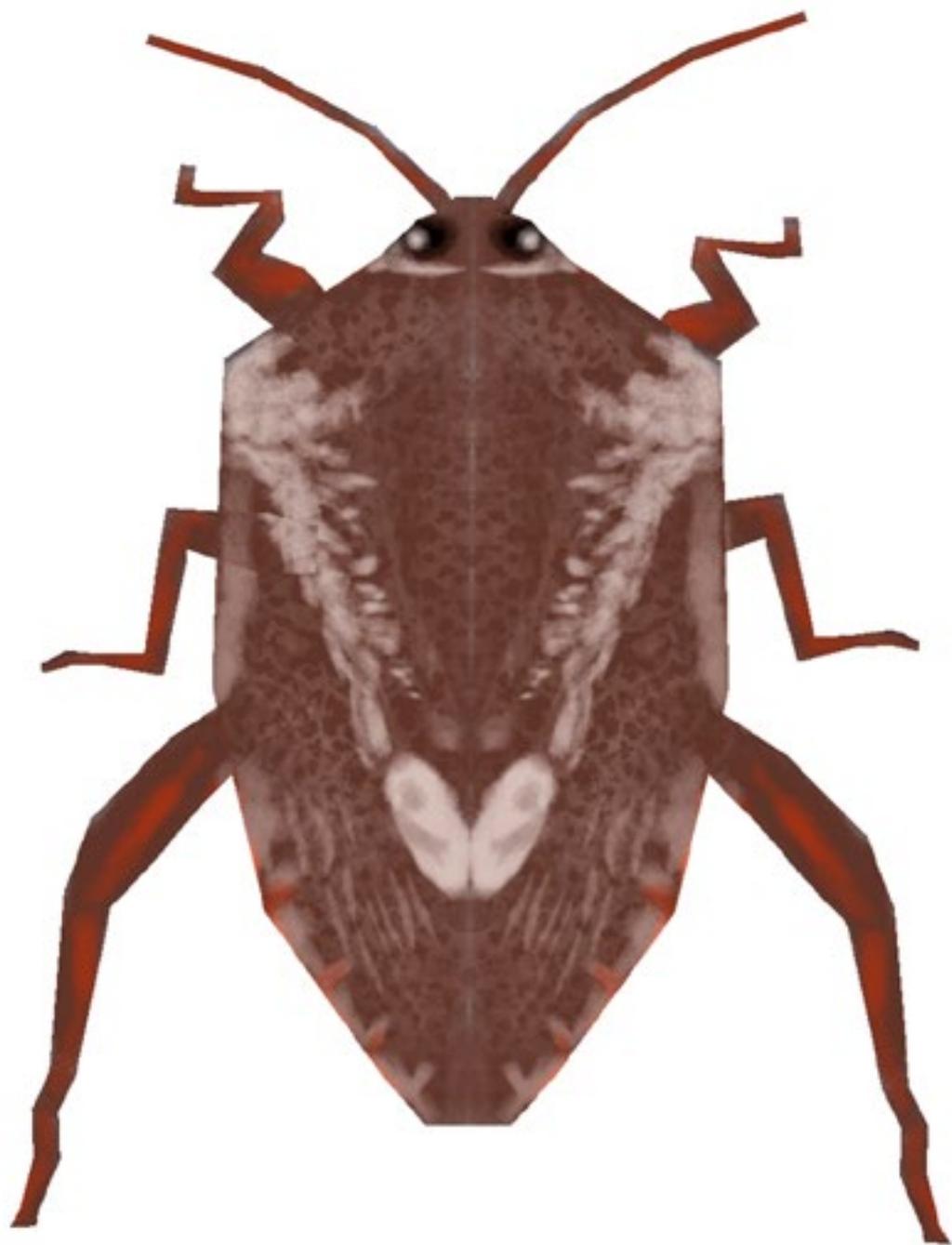








**JUMIL SAGRADO (EDESSA SPP.)**







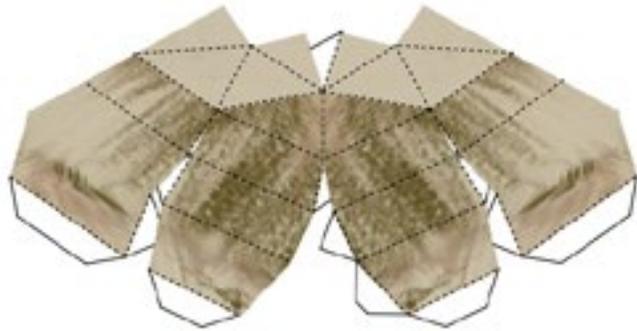
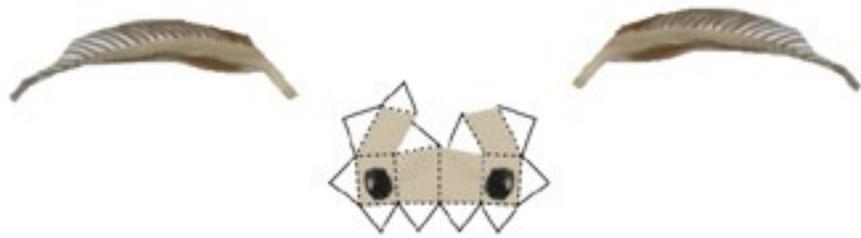
## ESCARABAJO DE LA HARINA (TENEBRIO MOLITOR)





## MARIPOSA DEL GUSANO DE SEDA (BOMBYX MORI)



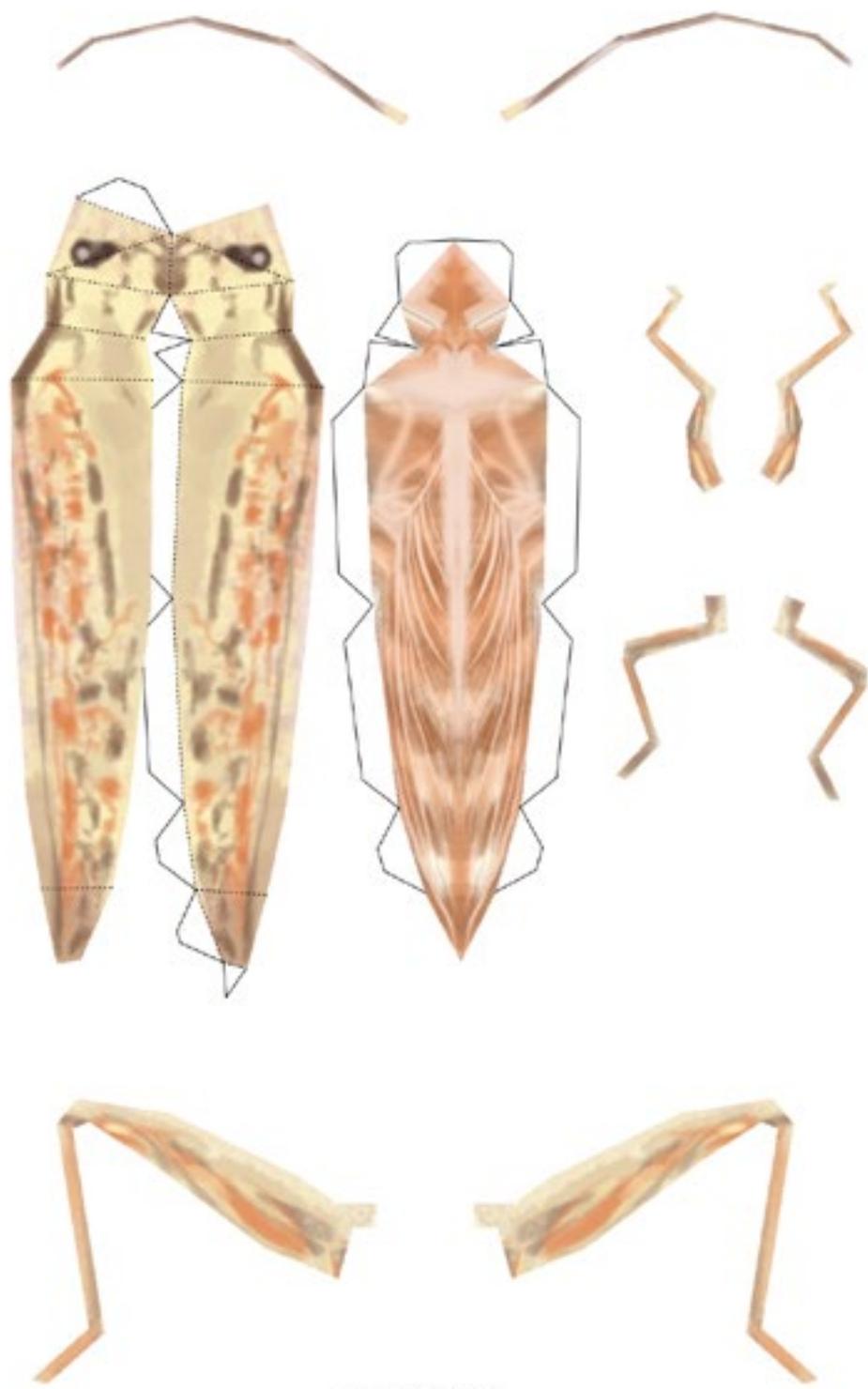






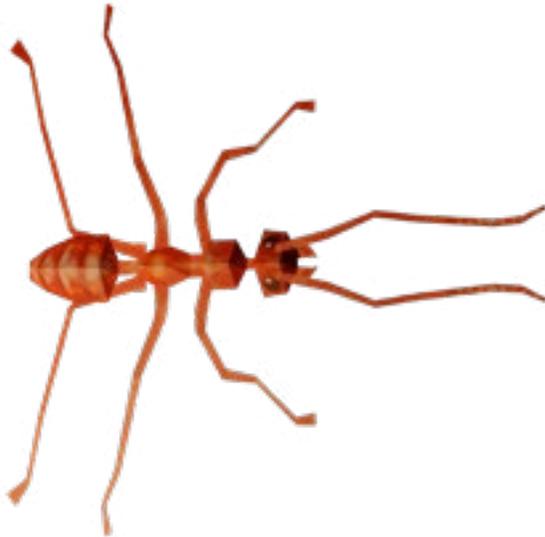
## LANGOSTA MIGRATORIA (LOCUSTA MIGRATORIA)

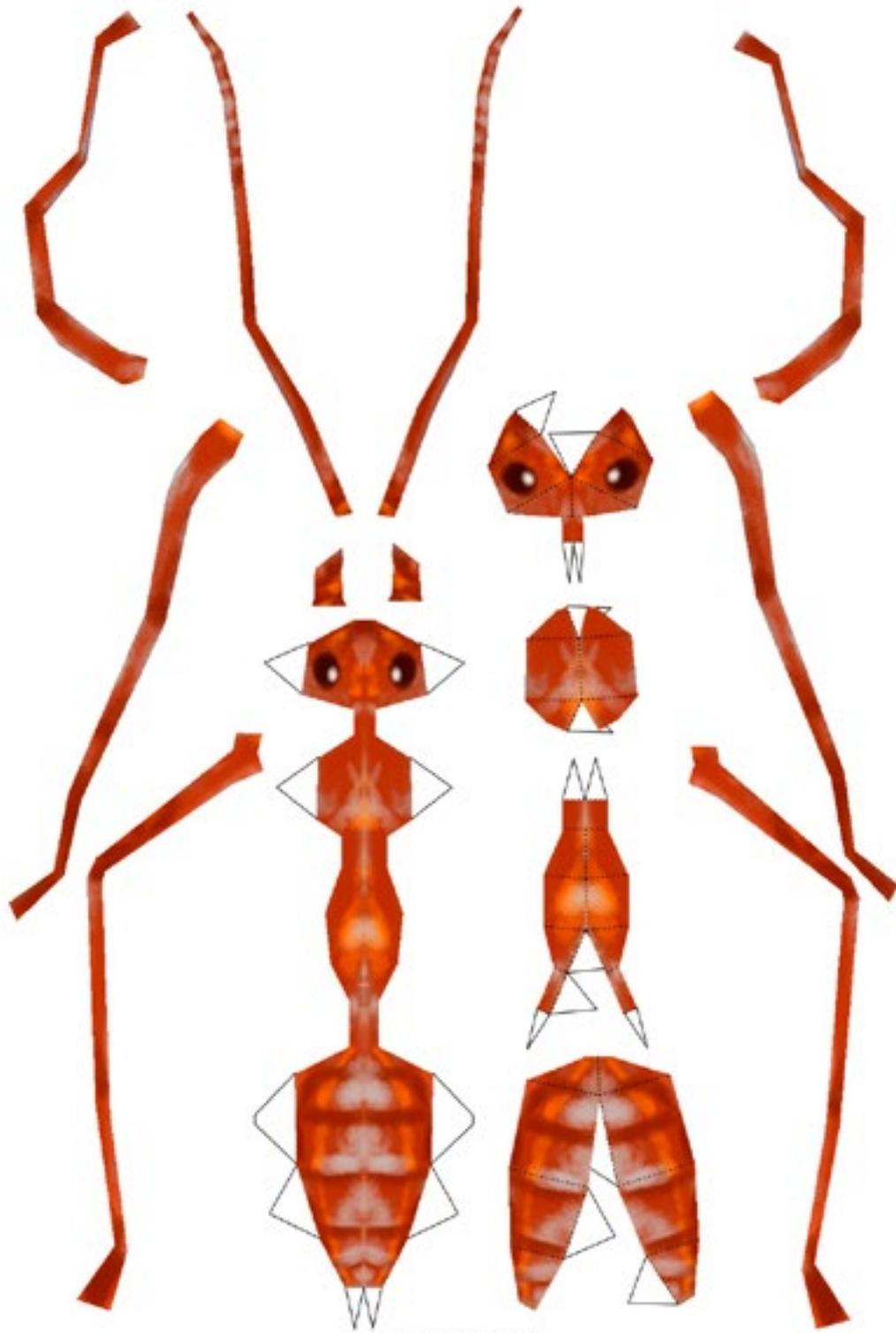




1/1 (row1 col1)

## HORMIGA ROJA (OECOPHYLLA SMARAGDINA)





1/1 (row1 col1)

## CHICATANA (ATTA MEXICANA)





1/1 (row1 col1)







**ENTO  
SABO  
RES.**