

Insectos Comestibles en Europa: Identificación y Preparación

Autor: EA4IPV
Fecha: 22/03/2026
Categoría: Alimentación
Etiquetas: Sin etiquetas

Entomofagia: Comer Insectos para Sobrevivir

2.000 millones de personas en el mundo consumen insectos regularmente. En una situación de supervivencia en Europa, los insectos representan la fuente de proteína más accesible y abundante. 100 gramos de grillos contienen más proteína que 100 gramos de ternera.

Reglas de Seguridad

Cocinar SIEMPRE: Elimina parásitos y bacterias

Evitar colores vivos: Rojo, naranja, amarillo brillante suelen indicar toxicidad

Evitar insectos peludos o con olor fuerte

Evitar los que se alimentan de heces o carroña (moscas, escarabajos necrófagos)

Alergia: Alérgicos a mariscos pueden reaccionar a insectos (proteínas similares)

Insectos Comestibles en Europa

Insecto	Dónde Encontrar	Época	Proteína (g/100g)
---------	-----------------	-------	-------------------

Saltamontes y grillos	Praderas, campos abiertos	Verano-otoño	20-25g
-----------------------	---------------------------	--------------	--------

Larvas de escarabajo (gusanos de la harina silvestres)	Troncos podridos, bajo corteza	Todo el año	20-22g
--	--------------------------------	-------------	--------

Hormigas	Hormigueros en bosque	Primavera-verano	14-16g
----------	-----------------------	------------------	--------

Larvas de avispa/abeja	Panales (precaución al extraer)	Primavera-verano	15-18g
------------------------	---------------------------------	------------------	--------

Caracoles terrestres	Zonas húmedas, muros, bosque	Otoño-primavera	16g
----------------------	------------------------------	-----------------	-----

Lombrices de tierra	Suelo húmedo	Todo el año	10-12g
---------------------	--------------	-------------	--------

Recolección

Saltamontes y Grillos

Más fáciles de capturar al amanecer (entumecidos por el frío)

Barrer con tela o red sobre hierba alta

Retirar patas traseras antes de cocinar (tienen ganchos)

Larvas bajo Corteza

Buscar en troncos podridos y tocones

Levantar corteza suelta con cuchillo

Larvas blancas y gordas: las más nutritivas y palatables

Caracoles

Recolección en días húmedos o por la noche

Purga obligatoria: Mantener 48h en recipiente ventilado sin comida (eliminan toxinas del intestino)

Hervir al menos 10 minutos

Preparación

Asado: En sartén seca o sobre piedra caliente. 3-5 minutos hasta que crujan

Hervido: En agua con sal. 5-10 minutos. Se pueden añadir a sopas

Tostado: Secar al sol y tostar sobre brasa. Conservación más larga

Harina de insectos: Tostar y moler. Añadir a masas, sopas, gachas

Valor Nutricional Comparado

Alimento (100g)ProteínaGrasaCalorías

Grillos20.5g6.8g121 kcal

Ternera magra19.4g12.7g192 kcal

Pollo23.1g1.2g110 kcal

Larvas de escarabajo20.3g13.2g206 kcal