COMER INSECTOS

ISAAC PETRÀS
FOTOGRAFÍAS de BECKY LAWTON

PLANETA GASTRO

La palabra «ENTOMÓLOGO» define a la persona que se ha especializado en el estudio de los insectos.

—

En cambio, si nos referimos a «ENTOMÓFAGO», calificamos a un ser humano que, entre otros comestibles y de manera razonada, también consume insectos.

La tarántula

Todo empezó el día en que probé una tarántula. Fue en Perú, en el verano de 1998, cuando aquí apenas se comía ni siquiera *sushi*, la cocina internacional era todavía patrimonio de unos pocos paladares intrépidos y la revolución gastronómica que marcó las décadas posteriores aún se estaba gestando. Si en aquella época incluso al sibarita más recalcitrante le parecería rarísimo comerse un ceviche, es fácil imaginar la cara que pusimos mi amigo y compañero de viaje y yo cuando nos plantaron ante los ojos una flamante tarántula a la brasa en medio del Amazonas de finales de los noventa. No había escapatoria, pese a que en aquellos momentos, con la tarántula allí delante, nuestro único deseo era salir corriendo sin mirar atrás. ¿Escupirla? Mi amigo y yo nos entendíamos con la mirada, sin necesidad de palabras, mientras una tribu al completo nos ofrecía lo que para ellos era un manjar casi sagrado, una liturgia: su imponente tarántula, peluda y crujiente, lista para ser degustada.

Pero no escapamos, porque tal vez, quién sabe, si lo hubiésemos hecho jamás hubiese existido este libro o quizá hubiésemos descubierto el mundo de los insectos comestibles mucho más tarde y de forma bastante menos divertida (aunque puedo asegurar que entonces no pensábamos lo mismo).

Como la mayoría de los acontecimientos importantes en la vida, todo empezó por casualidad, sin haberlo planeado y, en este caso, de forma totalmente rocambolesca. Lo que iba a ser un viaje de placer a Perú junto a mi amigo de toda la vida —un tipo grandullón de más de 1,90 m que se volvió minúsculo cuando tuvo que enfrentarse a aquella tarántula— acabó convirtiéndose en un *tour* semihumanitario por el Amazonas. En nuestra parada en plena selva, los nativos tuvieron problemas con los depósitos de agua, de manera que las circunstancias nos llevaron a cambiar la agenda del viaje y quedarnos unos días más para ayudarlos a solucionar sus problemas de abastecimiento.

Trabajamos junto a ellos codo con codo, prácticamente día y noche, durante unos días que se convirtieron en semanas y que nos permitieron ampliar nuestra visión del mundo, constatar que a los seres humanos nos unen muchas más cosas de las que nos separan y comprobar en nuestras propias carnes lo limitado que era el recetario mediterráneo que habíamos conocido hasta la fecha. Como agradecimiento a nuestra colaboración, la tribu a la que ayudamos nos quiso agasajar con lo mejor de su despensa, un platazo que no abundaba y estaba reservado únicamente para las ocasiones especiales. Y nos lo sirvieron con todos los honores. Allí estaba la tarántula, especialmente cocinada para esos dos forasteros que les habían echado una mano desinteresadamente, una muestra de agradecimiento a la que —mi amigo y yo lo vimos claro sin necesidad de intercambiar palabras— no podíamos decir que no bajo ningún concepto.

En aquel momento no podíamos imaginar que ese bicho que reposaba ante nuestros ojos convenientemente braseado y que logró acelerarnos el corazón como pocas cosas en la vida, no solo nos iba a hacer reír durante mucho tiempo cada vez que rememorásemos la anécdota, sino que a mí, personalmente, iba a cambiarme la vida de alguna manera. Porque cinco años más tarde, en el año 2003, abriría las puertas de mi propia tienda de insectos comestibles en Barcelona, concretamente en el Mercat de la Boqueria, con la que viví los momentos más intensos y, probablemente, también los más divertidos de toda mi carrera.

Este encuentro, tan accidentado como poético, con el mundo de los insectos —aunque para ser exactos la tarántula es un artrópodo— define bien la relación que he tenido con ellos desde el principio. Mi curiosidad por probar grillos, hormigas, larvas, escorpiones, gusanos y, en definitiva, cualquier insecto susceptible de alimentar cuerpo y mente procede, en realidad, de ese afán que desde siempre ha llevado a la familia Petràs a recorrer el mundo y aplicar aquella máxima de «donde fueres, haz lo que vieres».

Porque, aunque aquí nos resulte extraño, lo cierto es que en un 80 % de los países se consumen insectos de forma habitual. Y en algunos de ellos, como Tailandia, México, China o Japón, estos forman parte de la dieta diaria, se venden por las calles y se disfrutan tanto como lo hacemos nosotros al degustar carne de conejo, percebes, gambas, caracoles o cualquier otro alimento que con toda seguridad pondría los pelos de punta en otras culturas.

Nosotros

Los Petràs somos vendedores. Somos también otras muchas cosas —inquietos, curiosos...— pero, fundamentalmente, si preguntas a cualquiera de los miembros de mi familia, desde Llorenç, mi padre, a Xavier, mi hermano, y, por supuesto, Antònia, mi madre, todos coincidimos en que nos sentimos vendedores. Del mercado, concretamente; mercaderes, si se me permite la expresión. Primero del mercado de Olesa de Montserrat, donde empezó la tradición mi abuelo, Antonio y, años después, del Mercat de la Boqueria, en Barcelona, donde se estableció mi padre para ofrecer al mundo las setas que tanto amaba.

Nuestra pasión por las setas primero y por los insectos después nos ha llevado, tanto a mi padre como a mí, a meter la nariz en cualquier lugar que oliese a nuevos descubrimientos. A coger aviones, trenes y todo tipo de medios de transporte para recorrer medio mundo y conocer un productor especial, descubrir un mercado recóndito, probar un ingrediente desconocido y, en definitiva, dar con cualquier alimento susceptible de enamorar al cliente siempre exigente y bien informado de la Boqueria, epicentro gastronómico barcelonés y uno de los mercados más prestigiosos del mundo.

De casta le viene al galgo. Mi padre, Llorenç Petràs, estudiaba Medicina en Barcelona mientras ayudaba en la pollería familiar, que regentaban mis abuelos en Olesa de Montserrat, y se familiarizaba con todo tipo de setas al tiempo que ideaba trabajillos, siempre relacionados con el comercio a pequeña escala, para poder pagarse la carrera. Cuando le quedaban solo tres asignaturas para acabar, dio la sorpresa: decidió abandonar los estudios y abrió su propio puesto de setas en la Boqueria, Bolets Petràs, que pronto se convirtió en un lugar de culto para muchos chefs, que todavía hoy se dan una vuelta muy temprano para ver qué se trae entre manos el siempre imprevisible Llorenç.

Un hombre simpático, viajero, con don de gentes, amante de las setas y de la buena mesa, el clásico padre que cuando su hijo mayor le propone abrir una tienda de insectos junto a la suya, en la Boqueria, a principios de la década del 2000, no solo le dice que ya está tardando, sino que se entusiasma incluso más que él ante la idea de convivir a diario con saltamontes, escorpiones y grillos.

Así pues, decido continuar el negocio familiar por unos derroteros que a nadie se le hubiesen pasado por la cabeza en aquella pequeña pollería de Olesa de Montserrat, cerca de donde, en la actualidad, tenemos la nave que distribuye tanto setas como insectos. Así fue como desde el año 2003 al 2008 estuve al frente de la tienda de insectos del Mercat de la Boqueria, que recibía a diario a curiosos y morbosos, periodistas, *gourmets*, cocineros profesionales, cocinillas, turistas, expatriados, viajeros y numerosas personas dispuestas a experimentar por sí mismos cuál es la respuesta a la gran pregunta: a qué sabe un insecto. Una pregunta que me han formulado, no exagero, centenares de veces y a la que siempre respondo lo mismo: no se puede definir, hay que probarlos. Por suerte, debo de vivir rodeado de kamikazes, porque en líneas generales me hacen caso y, una vez dado el paso, la respuesta suele ser invariablemente positiva.

—

Cuando se prueban los insectos, no hay vuelta atrás: crean adicción.

PIRULETA DE GUSANO CON SABOR A TEQUILA

Qué es comer insectos

Comer insectos es algo que se ha hecho toda la vida en muchos países, una costumbre que desconocíamos en Occidente y que la globalización y los vuelos *low cost* a ultramar han normalizado. Se consumen por muchos motivos, tanto por su extraordinario sabor (las hormigas culonas tienen un punto cítrico sensacional, mientras que el escorpión nos deja un retrogusto a fruto seco y la tarántula tiene un sabor cárnico más potente), como porque son una fuente de nutrientes de gran valor, especialmente proteínas.

Conocemos como entomófagos a todas aquellas personas que, entre otros alimentos y de forma razonada, también consumen insectos, mientras que el entomólogo es aquel que se ha especializado en su estudio, un mundo fascinante, con millones de aristas, del que es muy difícil salir una vez has entrado. Si no que se lo pregunten a todos aquellos que en el puesto de la Boqueria, que hemos vuelto a abrir en enero de 2018, se deshacen en aspavientos al degustar por primera vez, pongamos por caso, un grillo y poco después vienen a hacerse con provisiones porque tienen sesión de series y no se les ocurre un *snack* mejor. Y se mueren por descubrir a sus familiares y amigos, en el vermú del domingo, ese hallazgo gastronómico inesperado que levanta pasiones.

Porque la gastronomía es cultura, y esa es precisamente su grandeza, y nuestro paladar responde —en más ocasiones de lo que creemos— a cuestiones puramente aprendidas. Un buen ejemplo es aquel alemán al que casi le da un síncope ante nuestros ojos cuando vio unos caracoles, vivitos y coleando, listos para ser cocinados en el Mercat de la Boqueria.

Para entender cómo han llegado los insectos a nuestro país, y a Europa en general, hay que conocer la evolución de la legislación en la materia. Cuando abrimos nuestra primera tienda en 2003 existía una especie de vacío legal al respecto: no había legislación, simplemente porque a casi nadie se le había ocurrido comer insectos y mucho menos comercializarlos, hasta que

Beneficios medioambientales del consumo de insectos

Producción de 1 kg de carne

Debido a que son de sangre fría, los insectos no utilizan energía procedente de los alimentos para mantener la temperatura corporal.

= 8 kg de pienso

UNA VACA REQUIERE 8 KG DE PIENSO PARA PRODUCIR 1 KG DE CARNE DE VACUNO.

= 2 kg de pienso

LOS INSECTOS UTILIZAN SOLO 2 KG DE PIENSO PARA PRODUCIR 1 KILO DE CARNE DE INSECTOS.

Litros de agua necesarios

La falta de agua afecta, actualmente, a gran parte de la humanidad y atenta contra la biodiversidad. La cría de insectos requiere de un menor consumo de agua que la de ganado.

22.000 litros de agua

2.300 litros de agua

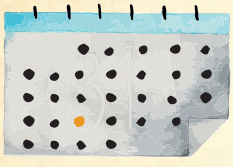
Menos de 1 litro de agua

COMER INSECTOS COMPORTA NUMEROSOS BENEFICIOS, NO SOLAMENTE POR SU GRAN APORTE NUTRITIVO PARA EL ORGANISMO, SINO EN TÉRMINOS DE REDUCCIÓN DE LA CONTAMINACIÓN Y LUCHA CONTRA EL CAMBIO CLIMÁTICO.

Muy comestibles

Proporcionalmente, se consigue más carne de los insectos.

EL 80 % DE UN GRILLO ES COMESTIBLE, COMPARADO CON EL 40 % DE UNA VACA.



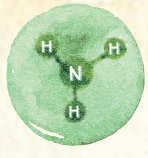
LOS GRILLOS PONEN ENTRE 1.200 Y 1.500 HUEVOS CADA 3-4 SEMANAS.

Ecológicos

No solo son una alternativa saludable a la carne, sino que los insectos son mucho más ecológicos. De hecho, la ONU insta a comer insectos para ayudar a combatir el hambre en el mundo y reducir la huella de carbono. Estos son los beneficios de los insectos:

Reducen la contaminación ambiental

Papel vital en la biodegradación de residuos



Emiten niveles más bajos de amoníaco

Menor emisión de gas invernadero

Mauritania: el flechazo

Si la tarántula supuso el primer flirteo con el mundo de los insectos comestibles, el verdadero flechazo tuvo lugar en Mauritania, en pleno desierto, en medio de una ola de calor infernal en el verano de 1999. Un flechazo en toda regla con una plaga de langostas, ni más ni menos, que llegaron a arrasar con la cosecha mientras yo entrenaba en moto para correr el París-Dakar —sí, las motos, junto con las setas y los insectos, son otra de mis grandes pasiones, pero mis aventuras y desventuras en el París-Dakar serían otra historia que daría para un nuevo libro—. Los entrenamientos tuvieron que suspenderse durante dos días a causa de una invasión inesperada de langostas, tan increíble que puso en alerta a la FAO, preocupada por el futuro de las cosechas. Esta institución recomendaba cazar las langostas con redes, un sistema que se utiliza también en México para los famosos chapulines (seguramente, el más conocido de los insectos en Occidente, al menos por el momento, con permiso del gusano que se convierte en la sal que acompaña las catas de mezcal), lo que permitiría matar dos pájaros de un tiro. Por un lado, salvar las cosechas y, por el otro, paliar los problemas de desnutrición, ya que una vez recolectadas y secadas las langostas podían ser consumidas por la población local, pues eran una fuente como pocas de proteína.

Corría 1999 y, en España, incluso comer un simple hummus, un taco de *foie* o algunos platos que forman ahora parte de nuestro día a día era toda una excentricidad. Pero no me importaba, porque en el preciso momento en que asistí a esa invasión de langostas y me sentí un poco como en aquella obra de H. G. Wells, *El imperio de las hormigas*, donde una población sudamericana era atacada por hormigas asesinas, los ojos se me pusieron como platos y podría afirmar que han permanecido así hasta la fecha: empecé a valorar seriamente la idea de introducirme de verdad en el mundo de los insectos comestibles y convertir esta pasión en un negocio. Todavía no sabía cómo ni cuándo ni con quién ni dónde. Sí sabía, sin embargo, que aquello era el principio de una relación que se preveía larga y fructífera, porque para mí los

insectos se parecían mucho más a Maya, Willy y Flip o a las simpáticas hormigas de Antz que a esa plaga de moscas ideadas por Jonathan Swift en *Los viajes de Gulliver*.

Porque todos sabemos lo que ocurre cuando llega el amor: somos incapaces de ver los defectos del otro. A mí me ocurrió en Mauritania y he de decir que, después de tantos años de relación, lo nuestro ha evolucionado, se ha serenado y hemos tenido nuestras diferencias, pero sigo cautivado como el primer día por un mundo del que, desgraciadamente, sabemos muy poco y que, ahora, después de tantos años en el más puro *underground* gastronómico, comienza a seducir al gran público.

—

ligeramente crujiente y enseguida te das cuenta de que queda estupendamente en una paella.»

Vermú con snack crujiente

4 personas

Ingredientes

Para los grillos:
10 g de grillos
1 cebolleta fresca
½ rama de citronela
1 cucharada de café de curri en polvo

Para los gusanos:
10 g de gusanos rojos de manguey
½ cebolla morada
1 diente de ajo
1 cucharada de café de pimentón rojo picante
Cilantro fresco al gusto

8 boquerones en vinagre
Aceitunas
Patatas *chips*
Mejillones en escabeche
Aceite de oliva suave
Sal y pimienta

Elaboración

Para los grillos:
Picar la cebolleta y la citronela. Saltearlas en una sartén con aceite de oliva junto con los grillos y el curri durante 2 minutos. Salpimentar.

Para los gusanos:
Cortar en juliana la cebolla morada y el ajo y rehogarlos en una sartén con aceite de oliva hasta que la cebolla esté transparente. Incorporar los gusanos y el pimentón y saltearlo todo durante 2 minutos. Agregar hojas de cilantro al gusto y salpimentar.

Servirlos acompañados de *chips*, boquerones, aceitunas y mejillones escabeche.

Consejos: Puedes sustituir la citronela por ralladura de lima y/o el cilantro por perejil.
Los insectos aceptan una gran variedad de especias.

Edamame y hormiga negra

4 personas

Ingredientes

250 g de vainas de edamame congeladas
1 cucharada sopera de aceite de sésamo tostado
1 cucharada sopera de aceite de oliva suave
1 cucharada de café de jengibre rallado
1 diente de ajo picado
6 g de hormigas negras
1 cucharada sopera de semillas de sésamo blancas
1 cucharada de café de Sriracha*
Sal y pimienta

Elaboración

Llevar a ebullición una cazuela con agua y sal y cocer las vainas de edamame durante 5 minutos. Escurrirlos y reservarlos.

Echar los dos tipos de aceite en un *wok* o sartén, añadir el jengibre y el ajo y saltearlos durante 1 minuto. Agregar las hormigas, las semillas de sésamo, los edamame y la Sriracha y saltearlo todo 2 minutos más. Salpimentar al gusto y servir.

Consejos: Si no encuentras vainas de edamame, puedes utilizar judías verdes o tirabeques. Es un plato ideal para servirlo como aperitivo.

***Sriracha:** salsa de chili fermentado, procedente del sureste de Tailandia.

Hormiga culona frita

4 personas

Ingredientes

120 g de hormigas culonas
40 g de coco rallado
1 cucharada de café de jengibre rallado
1 guindilla
1 cebolla fresca
Sal y pimienta
Aceite de girasol

Elaboración

Cortar la cebolla, incluido el tallo, en juliana y picar la guindilla.

En una sartén o *wok* con aceite, saltear la cebolla, el jengibre, la guindilla y el coco durante 2 minutos.

Freír las hormigas en otra sartén con aceite durante 2 minutos. Escurrirlas, salpimentar al gusto y rebozarlas en el preparado anterior.

Consejos: Las cocciones de los insectos deben ser cortas. El objetivo es obtener una textura crujiente sin que los insectos se quemen.

Puedes utilizar cualquier insecto para preparar esta receta.

Consejos: A la hora de preparar el guacamole, exprime la lima con la mano para no obtener el amargo de la misma.

Para la obtención de una michelada clásica, también puedes añadir Clamato (zumo de tomate, especias y polvo de camarón).

Guacamole y michelada de chapulines

4 personas

Ingredientes

2 aguacates grandes
1 chile picado (opcional)
1 lima
¼ de cebolla morada
1 tomate pequeño
Cilantro fresco al gusto
20 g de chapulines
Flor de cilantro (opcional)
Totopos*

Para la michelada de chapulines:
330 ml de cerveza rubia o tostada (al gusto) muy fría
1 lima
Salsa Tabasco al gusto
Salsa Perrins al gusto
½ cucharada sopera de caldo concentrado de carne
2 cubitos de hielo
1 cucharada sopera de sal
½ cucharada sopera de polvo de chapulines

Elaboración

Pelar los aguacates, desechar el hueso y trocear la pulpa en un bol. Picar en *brunoise* la cebolla y el tomate y añadirlos al bol. Incorporar el chile, el cilantro y el zumo de lima y, con la ayuda de un tenedor, aplastar todo y mezclarlo bien. Agregar los chapulines sobre el guacamole y acabar con la flor del cilantro y los totopos.

Para la elaboración de la michelada, echar la sal y el polvo de chapulines en un plato y mezclarlos bien. Ribetear el borde de un vaso o copa con un poco de zumo de lima y pasarlo sobre la mezcla anterior

En el vaso, añadir el zumo restante, las salsas, el jugo de carne y los cubitos de hielo. Mezclar todo bien e incorporar la cerveza

*** Totopos:** nachos o *chips* de maíz tostados.