

## Parte 7 – Trigger Point e struttura del blog

### Target

Per il mio brand ho individuato 3 tipi di target:

- **Il salutare**, che vuole raggiungere i valori nutrizionali giornalieri con meno cibo per mantenere la linea e la buona salute, quindi mosso dalla preoccupazione
- **L'eco-friendly**, che essendo un amico dell'ambiente vuole aiutarlo consumando di cibo che richieda poche risorse e che sia circolare, quindi l'utente è mosso da una mission
- **L'innovativo**, colui che vuole fare ogni singola esperienza, e verrà spinto da noi dalla sua curiosità.

Il **trigger point** è la riprova sociale di far consumo di un alimento ritenuto l'alimentazione del futuro, quindi dare una sensazione di essere più avanzato e più aperto. Per più "avanzato" s'intende essere cosciente che il mangiare insetti è molto più salutare rispetto ad altri alimenti e che è molto meno impattante oltre che avere una valida alternativa per i piatti consumati quotidianamente.

### ANGLE: "Il Cibo del Futuro, Oggi"

"Mentre il mondo cerca alternative sostenibili, tu puoi essere tra i pionieri di una rivoluzione alimentare. Il nostro eCommerce offre prodotti a base di insetti, ricchi di proteine, ecologici e dal gusto sorprendente. È più di una scelta, è un passo verso il futuro: meno emissioni, meno sprechi, più nutrimento. Perfetti per sportivi, curiosi e amanti dell'innovazione. Scopri nuovi sapori, abbraccia la sostenibilità e unisciti al cambiamento. Sei pronto a riscrivere le regole del cibo?"

Nell'Angle cerco di fare leva sulla sostenibilità, i valori nutrizionali ed il futuro.

### Struttura del blog

L'argomento centrale del blog saranno gli insetti consumabili secondo le norme vigenti dell'UE.

#### **Corner stone: Guida al Consumo di Insetti: Il Cibo del Futuro**

Negli ultimi anni, il consumo di insetti è diventato sempre più popolare in Europa, spinto dalla necessità di trovare fonti di proteine sostenibili ed ecologiche. L'Unione Europea ha approvato diversi insetti commestibili come "novel food", consentendone la vendita e il consumo. Scopriamo i vantaggi di questa rivoluzione alimentare e come integrarli nella dieta quotidiana.

#### ***Perché Mangiare Insetti? I Vantaggi***

1. Alto contenuto proteico – Gli insetti contengono elevate quantità di proteine di alta qualità, spesso superiori alla carne tradizionale.

2. Sostenibilità ambientale – La loro produzione richiede meno acqua, terra e risorse rispetto all'allevamento di bestiame.
3. Ricchezza nutrizionale – Sono una fonte eccellente di vitamine (come la B12), minerali (ferro, zinco, magnesio) e acidi grassi essenziali.
4. Riduzione degli sprechi alimentari – Gli insetti possono essere allevati su scarti organici, contribuendo a un sistema alimentare più circolare.
5. Versatilità in cucina – Possono essere consumati in varie forme: interi, in farina o sotto forma di snack proteici.

### ***Quali Insetti Sono Autorizzati nell'UE?***

Attualmente, l'Unione Europea ha autorizzato per il consumo umano:

- Larve di *Tenebrio molitor* (verme della farina gialla)
- *Locusta migratoria*
- *Acheta domesticus* (grillo domestico)
- *Alphitobius diaperinus* (verme della farina minore)

### ***Come Consumare gli Insetti?***

Gli insetti commestibili sono disponibili in diverse forme, adatte a vari usi culinari:

- Essiccati o interi – Perfetti per spuntini croccanti o da aggiungere a insalate e zuppe.
- In polvere o farina – Ideale per arricchire impasti di pane, pasta e dolci con un boost proteico.
- Barrette proteiche e snack – Facili da integrare nella dieta quotidiana per uno spuntino nutriente.
- Hamburger e alternative vegetali – Mischiati con altri ingredienti per creare alimenti sostenibili e gustosi.

### ***Superare la Reticenza: Il Fattore Psicologico***

Molte persone sono ancora scettiche sul consumo di insetti a causa di barriere culturali. Tuttavia, è solo una questione di abitudine: basti pensare a gamberi e crostacei, che sono biologicamente simili agli insetti. Provare prodotti trasformati, come farine e barrette, può essere un ottimo modo per avvicinarsi a questa nuova fonte alimentare.

### ***Conclusione***

Il consumo di insetti rappresenta una scelta alimentare sostenibile, nutriente e innovativa. Con la crescente approvazione nell'UE e l'aumento delle opzioni disponibili, è il momento perfetto per sperimentare e abbracciare il cibo del futuro. Sei pronto a fare il primo passo?

### **Pillar: gli insetti consumabili nella UE**

## Insetti commestibili autorizzati nell'UE e i loro vantaggi

- **Larve di Tenebrio molitor** (*verme della farina gialla*)  
Ricche di proteine e grassi salutari, sono ideali per snack proteici o farine alternative. Ottima fonte di energia per sportivi e diete bilanciate. *Ricetta:*  
*Mescola 100g di larve essiccate frullate con avena, miele e burro di arachidi. Compatta in una teglia, lascia raffreddare e taglia a barrette.*
- **Locusta migratoria** (*locusta migratoria*)  
Alto contenuto proteico con un profilo amminoacidico completo. Perfetta per diete ad alte prestazioni e fonte sostenibile di nutrienti essenziali. *Ricetta:*  
*Fai saltare le locuste in padella con olio d'oliva, paprika affumicata e sale per 5 minuti. Servile come snack o aggiungile a un'insalata*
- **Acheta domesticus** (*grillo domestico*)  
Ricco di proteine, fibre e vitamine come la B12, con un gusto delicato e versatile. Utilizzato in farine per prodotti da forno e barrette proteiche. *Ricetta:*  
*Mescola 50g di farina di grillo con farina d'avena, latte e uova. Cuoci in padella e servi con miele o frutta fresca.*
- **Alphitobius diaperinus** (*verme della farina minore*)  
Facile da digerire e ricco di proteine di alta qualità. Perfetto per arricchire alimenti funzionali e migliorare la sostenibilità della dieta. *Ricetta:* *Aggiungi 30g di farina di Alphitobius alla farina tradizionale e impasta con uova. Cuoci la pasta fresca e condiscila con pesto di basilico e pinoli.*

## Brick Content: il grillo domestico

### Acheta Domesticus: Il Superfood del Futuro

L'*Acheta domesticus*, conosciuto come grillo domestico, è un insetto commestibile altamente nutriente e sostenibile. Grazie al suo elevato contenuto proteico, alla ricchezza di vitamine e minerali e alla sua versatilità in cucina, sta diventando una delle principali alternative proteiche per il futuro dell'alimentazione.

### Dove e Come Viene Allevato

L'*Acheta domesticus*, o grillo domestico, viene allevato in impianti specializzati in Europa, Asia e Nord America, seguendo rigorosi standard di sicurezza alimentare. Questi allevamenti riproducono le condizioni ideali per la crescita dei grilli: temperatura controllata (25-30°C), umidità ottimale e un'alimentazione naturale a base di cereali e verdure. Il ciclo di vita breve e la rapidità di crescita li rendono una fonte di proteine altamente sostenibile.

### Usi Alimentari del Grillo Domestico

L'*Acheta domesticus* è estremamente versatile in cucina e si trova in diverse forme:

- **Intero essiccato o tostato:** perfetto come snack croccante o da aggiungere a insalate e zuppe.
- **In polvere o farina:** utilizzato per arricchire pane, pasta, biscotti e barrette proteiche.
- **Integrazione proteica:** spesso impiegato in shake e integratori per sportivi grazie all'alto contenuto proteico.
- **Hamburger e prodotti plant-based:** mescolato con legumi e cereali per creare alternative proteiche sostenibili.

### Valori Nutrizionali

L'*Acheta domesticus* è considerato un superfood per il suo incredibile profilo nutrizionale:

- **Proteine:** circa il **70% del peso** a secco, con tutti gli amminoacidi essenziali.
- **Vitamina B12:** quantità superiori rispetto alla carne rossa, fondamentale per il metabolismo energetico.
- **Ferro e Zinco:** minerali essenziali per il sistema immunitario e la produzione di energia.
- **Acidi grassi Omega-3 e Omega-6:** supportano la salute cardiovascolare.
- **Fibra (chitina):** utile per la salute intestinale e il benessere digestivo.

### Vantaggi del Consumo di Grilli

1. **Sostenibilità ambientale** – Richiedono meno acqua, meno terreno e producono minime emissioni di gas serra rispetto all'allevamento di bestiame.
2. **Alto valore nutrizionale** – Un'alternativa proteica completa e ricca di micronutrienti.
3. **Versatilità in cucina** – Facile da integrare in molte preparazioni senza alterarne il sapore.
4. **Sicurezza alimentare** – Gli allevamenti certificati garantiscono un prodotto sano e privo di contaminanti.

### Conclusione

L'*Acheta domesticus* rappresenta il futuro dell'alimentazione sostenibile. Grazie ai suoi benefici nutrizionali e ambientali, è sempre più utilizzato nei prodotti alimentari innovativi. Sei pronto a inserirlo nella tua dieta?

## Strategia di Pubblicazione Social per il Tuo E-commerce di Prodotti a Base di Insetti

### 1. Piattaforme di Pubblicazione

Per massimizzare la visibilità e il coinvolgimento del pubblico, punterei su:

- **Instagram:** immagini accattivanti, infografiche e video brevi (Reel).
- **TikTok:** Video brevi, ricette creative e challenge sul consumo di insetti.

- **Facebook:** Utile per articoli più approfonditi, recensioni e post educativi.
- **YouTube:** Per video più lunghi come documentari, interviste con esperti e ricette dettagliate.

## 2. Formati dei Contenuti da Pubblicare

### Video Brevi (Instagram Reels, TikTok, YouTube Shorts)

- Ricette facili con prodotti a base di insetti
- “Sfida del primo morso”: esperimenti sociali sul superamento del tabù alimentare
- Dietro le quinte: come vengono allevati gli insetti in modo sostenibile

### Infografiche (Instagram, Facebook)

- Benefici nutrizionali dei vari insetti consumabili e in via di approvazione
- Impatto ambientale rispetto alle proteine tradizionali
- Miti e verità sul consumo di insetti

### Post Testuali + Immagini (Facebook, Instagram Carosello)

- Storie di successo di chi ha inserito gli insetti nella propria dieta
- Approfondimenti sulla normativa UE e i nuovi trend nel food tech
- Testimonianze di nutrizionisti e sportivi che utilizzano prodotti a base di insetti

### Video Lunghi (YouTube, IGTV, Facebook Video)

- Documentario: “Il Futuro del Cibo” con interviste a esperti e allevatori
- Tutorial su come cucinare gli insetti in modo gustoso
- FAQ live con domande e risposte dagli utenti

## Ottimizzazione dei contenuti

- **Titolo H1:** Deve includere la keyword principale. Es: *"Perché la farina di grillo è il futuro delle proteine sostenibili?"*
- **Descrizione:** Chiara, densa in mod naturale di keyword, coinvolgente e con CTA. Es: *"Scopri i benefici della farina di grillo: ricca di proteine, sostenibile e perfetta per sportivi. Entra nel futuro dell'alimentazione!"*
- Usare **nomi file descrittivi** (es. *farina-di-grillo-benefici.jpg*)
- Utilizzare link interni che portino l'utente nel mio sito
- **Headline accattivanti** Es: *"Lo sapevi? Mangiare grilli è più sostenibile che mangiare carne!"*

- **Domande** per aumentare l'interazione Es: "Proveresti mai una barretta di farina di grillo? Vota nei commenti!"
- **Call-to-Action (CTA)** chiari Es: "Tagga un amico che ha il coraggio di provarli!"
- Un **mix di hashtag** popolari e di nicchia per scalare nei ranking, esempio:  
#proteinesostenibili #superfood #alimentazione sostenibile #farinadigrillo #foodtech