

**SPESA DEGLI ITALIANI: ALIMENTI SURGELATI SCELTI DA 9 SU 10. E ORA NEL CARRELLO CI FINISCONO SEMPRE PIU’ SPESSO, PERCHE’ BUONI COME I FRESCHI E ANTI-SPRECO.**

**DA IIAS (ISTITUTO ALIMENTI SURGELATI), 8 COSE DA SAPERE PER USARLI AL MEGLIO**

*Sono sempre presenti nel 95% delle case degli italiani e, in questo periodo, i consumi di pesce e ortaggi surgelati, oltre ai confort food come le pizza sottozero, sono anche in crescita. Li scegliamo per avere la varietà desiderata di pesce sempre disponibile in casa o perché vorremmo verdura fresca (ma che non deperisca). Ecco perché i surgelati rappresentano, ancora una volta, una soluzione valida alle esigenze della tavola.*

I surgelati sono da sempre uno degli alimenti più apprezzati dagli italiani, tanto che 9 su 10 li usano (per un totale di 13,8 kg pro-capite, secondo il Rapporto annuale IIAS del 2019). E in tempo di restrizioni da Coronavirus, con la spesa dei nostri connazionali che cambia ma che punta a garantire sempre una dieta equilibrata e nutrizionalmente corretta, gli alimenti surgelati si confermano prodotti ideali, perché buoni come quelli freschi, ma anche in grado di ridurre al massimo gli sprechi in cucina. I dati Nielsen lo confermano: nelle prime settimane di marzo, **il consumo dei surgelati è cresciuto anche del +48% rispetto allo stesso periodo dell’anno precedente.** Un incremento trasversale degli alimenti sottozero che riguarda l’acquisto di verdure, di pesce e di prodotti tipici della nostra tradizione, come la pizza (che coerentemente con l’incremento di farina e lievito di birra è cresciuta nella versione surgelata, di oltre il **54% registrato tra metà febbraio e metà marzo 2020, rispetto allo scorso anno secondo ISMEA).** Ma gli italiani sapranno come gestire al meglio questi prodotti? Conoscono la differenza tra congelato e surgelato? Sanno come trasportarli al meglio? **IIAS, Istituto Italiano Alimenti Surgelati**, ha fornito un utile **vademecum con 8 cose da sapere** per conservarli e trasportarli al meglio, scongelarli e cucinarli, preservando tutte le loro caratteristiche nutrizionali e di gusto intatte.

***#1. Verdure surgelate e fresche hanno le stesse vitamine e nutrienti.***

Gli ultimi dati Ismea parlano di un incremento - tra febbraio e marzo - di acquisti di **ortaggi surgelati del + 45%**, rispetto allo stesso periodo del 2019. Dato che conferma l’apprezzamento dei consumatori sia delle caratteristiche delle verdure surgelate, pari a quelle dei freschi, sia la loro capacità di avere a portata di freezer vegetali sempre disponibili e che non deperiscono. **“***Gli alimenti surgelati* – spiega IIAS - *mantengono le proprietà nutrizionali in misura uguale e spesso superiore al prodotto fresco perché intercorrono pochissime ore dalla raccolta alla surgelazione mentre il prodotto fresco impiega diversi giorni e settimane prima di giungere al punto vendita. Infatti, quando prendiamo al supermercato la verdura fresca, il tempo intercorso tra la sua raccolta e la messa in vendita è un lasso ampio, che potrebbe far perdere alcune proprietà nutrizionali.”*

***#2. Pesce surgelato e fresco hanno gli stessi nutrienti.***

Il pesce è un alimento da sempre rappresentativo della dieta mediterranea, che non può mancare sulle tavole per garantire il giusto apporto di vitamine e proteine. “*Il pesce non solo è una fonte naturale di macronutrienti (proteine nobili e acidi grassi omega 3), ma anche di vitamine (A e D) e sali minerali (iodio e selenio). I prodotti ittici surgelati sono pescati nei mari più puliti e profondi del mondo, lontano dalle coste, e subito lavorati (decapitati, eviscerati, spellati, sfilettati), evitando al consumatore onerose procedure casalinghe che determinano forti scarti di questo prezioso prodotto! In questo settore merceologico le normative di riferimento hanno imposto regole molto rigide, che fanno anche dell’imballaggio contenente il prodotto un modello di trasparenza totale, riportando l’area di pesca, il momento della prima surgelazione, la scadenza, le valenze nutrizionali, il produttore, e così via.****”***

***#3. All’interno dei cibi surgelati non ci sono conservanti.***

Sicuramente, una delle caratteristiche che le persone apprezzano maggiormente degli alimenti surgelati è l’assenza di conservanti, come spiegato da IIAS: *“Nei prodotti surgelati, per legge, non si può aggiungere nessun conservante allo scopo di prolungarne la vita. È il freddo a garantire la lunga conservazione di questi prodotti. E il colore brillante di alcune verdure surgelate non è dovuto a coloranti – come qualcuno potrebbe credere erroneamente – ma al fatto che, prima della surgelazione, gli ortaggi vengono sottoposti ad un adeguato trattamento termico (blanching) necessario per disattivare gli enzimi che ne potrebbero causare il deterioramento. E’ così che si fissa il colore naturale, che risulta ancora più brillante”.*

***#4. I cibi surgelati sono un vero alleato contro lo spreco di cibo e amici dell’ambiente***

Un elemento distintivo degli alimenti surgelati, particolarmente apprezzato in questo periodo, è l’essere alleati contro lo spreco (la Sheffield Hallam University stima che il consumo domestico di surgelati possa contribuire a ridurre gli sprechi alimentari del 47%). *“I surgelati hanno una lunga durata di conservazione che permette di consumarli prima che si deteriorino. E ci permettono di utilizzare solo il quantitativo di cui abbiamo bisogno, riponendo in freezer quello che resta. Infine, parliamo di prodotti che richiedono meno acqua ed energia per il loro utilizzo: non è necessario lavare i prodotti e serve meno energia per cuocerli*”.

***#5. A casa non si può “surgelare”. Si può invece congelare un prodotto precedentemente scongelato, ma solo dopo essere stato cotto.***

*“La surgelazione è una tecnica prettamente industriale: a livello domestico è possibile solo congelare. Le qualità organolettiche e nutrizionali di un cibo congelato però sono inferiori rispetto a quelle del surgelato, che invece conserva a pieno le caratteristiche originali, la struttura e il sapore del prodotto fresco”.* 9 Italiani su 10, secondo una indagine Doxa/IIAS condotta su un campione di 1000 italiani, sembrano non sapere che un prodotto scongelato, dopo essere cotto, può essere congelato. *È possibile ricongelare un prodotto scongelato a patto che il cibo venga prima cotto e successivamente raffreddato rapidamente, prima di essere riposto di nuovo in freezer.”*

***#6*.“Congelato” e “surgelato” non sono la stessa cosa**.

 *“I cibi congelati sono cibi portati a temperature comprese tra i -7°C e i -12°C (che per il pesce e la carne arrivano a -18°C) e conservati tra i -10°C e i -30°C. Al momento dello scongelamento, questi prodotti sono soggetti a una parziale perdita dei valori nutritivi e organolettici. I prodotti surgelati, invece, subiscono un congelamento ultrarapido ed efficiente, in cui i cibi raggiungono in brevissimo tempo i -18°C. Proprio la rapidità di raffreddamento determina la formazione di micro-cristalli di acqua che non danneggiano la struttura biologica degli alimenti, lasciando nel prodotto pressoché intatte le proprietà nutrizionali”.*

***#7* Scongelare un prodotto surgelato a temperatura ambiente è sconsigliato.**

Sempre secondo l’indagine Doxa/IIAS, il **45,5%** del campione intervistato non sa che **scongelare un prodotto surgelato a temperatura ambiente è sconsigliato.** *“Il modo migliore per scongelare un prodotto ‘sotto zero’ è direttamente in pentola o qualche ora in frigorifero, oppure se si ha fretta imbustato sotto l’acqua corrente. E’ sconsigliato, invece, lo scongelamento con acqua calda e quello a temperatura ambiente, per evitare lunghe soste del prodotto surgelato a una temperatura non controllata”.*

***#8. È nell’interesse di tutti gli operatori garantire qualità del prodotto e Catena del Freddo***

*“Grazie al corretto mantenimento della catena del freddo, le proprietà nutrizionali, soprattutto di alcune tipologie di prodotti surgelati, come i vegetali e l’ittico sono paragonabili a quelle del prodotto fresco equivalente. Lo scopo della Catena del Freddo è quello di conservare al meglio il prodotto, garantendone l’integrità, gli standard igienici e la sicurezza alimentare. Per quanto riguarda i surgelati, la temperatura massima consentita è di -18°. La Catena del Freddo è composta da una serie di procedure, regole e tecniche che servono a preservare e garantire la massima qualità del prodotto, dalla produzione al trasporto, fino alla vendita****,*** *alle quali produttori, trasportatori e distributori devono attenersi.”*