**FOCUS**

**SURGELATI: 10 COSE DA SAPERE**

*I consigli di IIAS – Istituto Italiano Alimenti Surgelati - per usare correttamente i surgelati in cucina*

Gli alimenti surgelati sono tra i protagonisti delle nostre tavole, ma siamo sicuri di conoscerli davvero? **IIAS – Istituto Italiano Alimenti Surgelati** propone un decalogo di **consigli utili** al consumatore, per alimentarsi in modo sano utilizzando i prodotti sottozero in cucina.

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

I cibi congelati sono 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.

***#2* 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 sono inferiori rispetto a quelle del surgelato (che conserva a pieno le caratteristiche originali, la struttura e il sapore del prodotto fresco). Si può ricongelare un prodotto scongelato a patto che il cibo venga prima cotto e successivamente raffreddato rapidamente, prima di essere riposto di nuovo in freezer.

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

In un prodotto surgelato, per legge, non si può aggiungere nessun conservante allo scopo di prolungarne la vita. È proprio il freddo a garantire la lunga conservazione di questi prodotti. Una fake news riguarda la credenza per la quale le verdure surgelate avrebbero un colore brillante perché piene di coloranti. In realtà questo avviene perché, prima della surgelazione, gli ortaggi sono sottoposti a un adeguato trattamento termico (blanching) necessario per disattivare gli enzimi che ne potrebbero causare il deterioramento ed è così che si fissa il colore naturale, che risulta ancora più brillante.

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

In realtà gli alimenti surgelati hanno proprietà nutrizionali che potremmo definire pari al fresco e in alcuni casi superiori. Prendiamo ad esempio una verdura: tra la sua raccolta e il processo di surgelazione passano poche ore, mantenendo quasi inalterate le proprietà nutrizionali. Quando prendiamo al supermercato la stessa verdura, il tempo intercorso tra la sua raccolta e la messa in vendita può raggiungere anche alcuni giorni di distanza e questo lasso di tempo fa perdere alcune proprietà nutrizionali.

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

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.

***#6* È nell’interesse di tutti gli operatori garantire la qualità del prodotto e rispettare la Catena del Freddo**

Grazie al corretto mantenimento della catena del freddo, le proprietà nutrizionali dei surgelati sono identiche a quelle del pesce fresco. 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.

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

I surgelati hanno una lunga durata di conservazione che permette di consumarli prima che si deteriorino e ci permettono di usare solo il quantitativo di cui abbiamo bisogno, riponendo in freezer quello che resta. Infine, va evidenziato come siano prodotti che richiedono meno acqua ed energia per il loro utilizzo: non è necessario lavare i prodotti e serve meno energia per cuocerli.

***#8* È possibile risparmiare grazie all’acquisto di surgelati.**

Secondo un falso mito, i prodotti surgelati sarebbero più costosi di quelli freschi. Non sempre è così. I prodotti surgelati vengono raccolti/pescati e lavorati nei momenti più convenienti e nelle stagioni giuste, anche dal punto di vista economico, e pertanto non risentono dell’aumento dei prezzi che si riflette sulle materie prime fresche durante l’anno. Inoltre, con il surgelato si mangia il 100% di ciò che si acquista, lasciando alle aziende spine, squame, viscere e scarti di ogni genere mentre i consumatori mettono in tavola solo la parte buona di ogni prodotto, con un buon risparmio per le loro tasche.

***#9* Le verdure surgelate aiutano i bambini a superare la verdurofobia.**

Presentare le verdure in piatti cromaticamente divertenti e rendere il pasto appetitoso grazie a preparazioni dai formati creativi (polpette, frittate e bocconcini) rappresenta un suggerimento utile per le mamme alle prese con bambini “verdurofobi”. I surgelati in questo senso possono rappresentare un prezioso alleato in cucina: permettono di far mangiare ai bambini tutto l’anno i loro ortaggi preferiti.

***#10* Al ristorante, i prodotti con l’asterisco (\*) non rappresentano un ripiego.**

È usanza comune credere che i ristoratori utilizzino i prodotti surgelati per la preparazione dei piatti, in mancanza delle materie prime fresche necessarie. In realtà, il surgelato viene adoperato nella ristorazione perché sinonimo di sicurezza e qualità in tutti i periodi dell’anno, anche e soprattutto in quelli in cui una determinata materia prima non è di stagione. Pertanto, l’ “asterisco” che si trova nei menù dei ristoranti è semplicemente garanzia di alta qualità e assoluta igienicità del cibo che viene offerto.

Ufficio stampa Istituto Italiano Alimenti Surgelati (IIAS)

INC **– Istituto Nazionale per la Comunicazione**

Livia Restano [l.restano@inc-comunicazione.it](mailto:l.restano@inc-comunicazione.it) 3454000009

Simone Silvi [s.silvi@inc-comunicazione.it](mailto:s.silvi@inc-comunicazione.it) 3351097279

Simone Ranaldi [s.ranaldi@inc-comunicazione.it](mailto:s.ranaldi@inc-comunicazione.it) 3355208289