10 ANNI DI DIETA MEDITERRANEA “PATRIMONIO UNESCO”

**SURGELATI PROTAGONISTI DELLA NUOVA DIETA MEDITERRANEA**

**RISPETTANO LA VARIETÀ E LA QUALITÀ E HANNO LE STESSE PROPRIETÀ NUTRIZIONALI DEI FRESCHI**

**CON IL VANTAGGIO DELLA DISPONIBILITÀ…TUTTO L’ANNO**

*Alto contenuto di servizio, riduzione degli sprechi alimentari rispetto all’equivalente fresco,*

*ma anche varietà, versatilità e disponibilità del prodotto in ogni periodo dell’anno.*

*Anche il CREA promuove i surgelati come un alimento*

*che entra a far parte a tutti gli effetti della nuova dieta mediterranea.*

*Dai primi piatti alle pizze, dai vegetali fino al pesce, dalle patate al pane: un mix di alimenti eccellenti per qualità e sicurezza, alleati della salute e del benessere, accessibili ma con elevati valori nutrizionali, come spiega il nutrizionista e tecnologo alimentare Giorgio Donegani.*

*Infine, una proposta di menu mediterraneo a base di surgelati ideato dalla blogger Nunzia Bellomo.*

21 luglio 2020 – Quest’anno ricorrono 10 anni dalla dichiarazione Unesco della **Dieta Mediterranea** come “patrimonio immateriale dell’Umanità”. Uno stile di vita **alimentare vario, equilibrato e gustoso**,

riconosciuto dal Crea nelle linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana come “*un modello che fa parte di uno stile di vita sano e in grado di mantenere l’organismo in salute”*. E amico dell’ambiente: **oltre 4 mila studi scientifici** dimostrano che seguire la Dieta Mediterranea è la risposta migliore anche per tutelare il benessere del pianeta attraverso stili di vita sostenibili.

Tuttavia, ancora oggi – come rivela l’European Journal of Public Health - **solo 4 italiani su 10** **seguono la Dieta Mediterranea,** soprattutto per il poco tempo a disposizione che si ha nel preparare i cibi. E mangiamo ancora troppo poco pesce – meno di 30 kg a testa l’anno a persona – e **verdure** di quanto consigliato dai nutrizionisti. Per invertire questo trend e allargare il numero di persone che aderiscono alle indicazioni della Dieta Mediterranea, **un aiuto arriva dai prodotti surgelati**. Proprio il CREA infatti ha sottolineato nelle sue linee guida come i surgelati rappresentano una corretta alternativa nutrizionale che entra a far parte di diritto della **nuova dieta mediterranea.**

**I SURGELATI: LA RISPOSTA A UN CONSUMO TROPPO BASSO DI ALIMENTI TIPICI DELLA DIETA MEDITERRANEA**

Questo anche grazie alla presenza nelle tipologie di prodotti surgelati di alimenti cardine della dieta mediterranea come **pesce, pasta, verdura e legumi. Con il vantaggio di averli a portata di mano sempre** nel proprio freezer di casa. Vale la pena ricordare infatti che non tutti i prodotti vegetali freschi sono disponibili sempre nell’orto o al supermercato: difficile **se non impossibile trovare gli asparagi o i piselli d’inverno, la zucca o il cavolo in estate**. Grazie ai surgelati è invece possibile dare vita a ricette e piatti salutari in ogni momento seguendo lo stile alimentare mediterraneo in maniera più costante e senza differenze nutrizionali rispetto ai freschi**.** Solo per fare un esempio:grazie a tecniche come l’IQF – Individually Quick Frozen – e ai velocissimi tempi di surgelazione, anche nutrienti come la vitamina C o l’acido folico tipici dei vegetali e della frutta, soggetti a ridursi significativamente col passare del tempo, restano inalterati negli alimenti surgelati.

**I PRINCIPI DELLA “NUOVA DIETA MEDITERRANEA”**

La Nuova Dieta Mediterranea è un modello alimentare che prevede il giusto apporto calorico, l'assunzione di tutti i nutrienti necessari al nostro organismo e delle sostanze fondamentali per la nostra salute, che ha ispirato un libro a firma di Stefania Ruggeri del Crea e chef Rubio.

Si tratta di un approccio pragmatico per promuovere e rilanciare la dieta mediterranea, adattandola alle esigenze dei nostri tempi per renderla più leggera, salutare e contemporanea. Partendo dagli studi di Ancel Keys, lo scienziato americano che ne ha scoperto i principi negli anni Settanta, è un’autorevole rivisitazione della Dieta Mediterranea sulla base delle ultime ricerche scientifiche, per renderla ancora più sana ma ugualmente ricca e gustosa.

**SURGELATI TRA I PRODOTTI CHE FANNO PARTE DELLA NUOVA DIETA MEDITERRANEA**

E che i surgelati rappresentino **a tutti gli effetti un pilastro della dieta mediterranea** lo conferma anche il tecnologo alimentare, divulgatore scientifico e autore **Giorgio Donegani:** *“Nella seconda metà del secolo scorso, la Dieta Mediterranea è stata per la prima volta studiata e battezzata da Ancel e Margaret Keys, che ne stabilirono i valori fondanti come ad esempio la varietà e la valorizzazione di prodotti semplici”* **commenta Giorgio Donegani**. “*Rispetto ad allora, oggi è necessario fare un passo avanti: per rispettarne i valori più profondi e alimentarci correttamente stando al passo coi tempi, i surgelati sono essenziali.”*

**CONSUMI: NEL 2019 OTTIMI RISULTATI PER GLI ALIMENTI “SURGELATI” TIPICI DELLA DIETA MEDITERRANEA**

A dimostrazione del fatto che i surgelati rappresentano uno degli alimenti più apprezzati dagli italiani, il Rapporto annuale Consumi di IIAS (Istituto Italiano Alimenti Surgelati) evidenzia come nel **2019 questi prodotti sono cresciuti in volume del +1,3% rispetto al 2018** per un consumo pro capite di **14,1 kg annui**, un valore mai registrato prima. Proprio **i vegetali e il pesce**, tipici della cucina mediterranea, sono stati i beni alimentari surgelati più consumati al dettaglio, secondo gli ultimi dati del Rapporto Annuale Consumi di **IIAS – Istituto Italiano Alimenti Surgelati.** Oltre 228.000 tonnellate di vegetali – tra zuppe, vegetali semplici e preparati – sono stati consumati nel 2019 in Italia**.** Hanno registrato ottime performance anche i prodotti ittici (**94.150 tonnellate** consumate lo scorso anno) e le patate (**72.300 tonnellate**). *“La Dieta Mediterranea, come ogni tradizione che si rispetti, deve adattarsi ai tempi per sopravvivere”,* **commenta Giorgio Donegani**. “*Oggi si parla molto di* ***Nuova Dieta Mediterranea*** *e i surgelati possono esserne tra i protagonisti: alimenti eccellenti per qualità e sicurezza, alleati della salute e del benessere, accessibili ma con elevati valori nutrizionali. Perfetti per ricette bilanciate, in linea con le indicazioni nutrizionali, fatti con materie prime dalla filiera corta e sostenibile. Insomma, l’ideale per lo stile di vita mediterraneo”.*

**UN MENÙ ISPIRATO ALLA DIETA MEDITERRANEA RIPROPOSTO IN VERSIONE “*FROZEN”***

Grazie ai surgelati è possibile dare sfogo alla creatività in cucina realizzando ricette tipiche della Dieta Mediterranea, con ingredienti sempre a portata di freezer, come ci svela la blogger Nunzia Bellomo.

Ecco un menu mediterraneo proposto con i surgelati, disponibile sul sito di IIAS al link <https://www.istitutosurgelati.it/> . Come antipasto la blogger propone gli sfiziosi ***“Cannoli di pasta pizza con ripieno di ricotta e spinaci”***, da cucinare con un rotolo di **pasta pizza surgelato** e un etto di **spinaci surgelati**, aggiungendo ricotta, prosciutto crudo, pomodoro e formaggio. A seguire, perché non portare in tavola un piatto di ***“Gnocchi allo zafferano con zucchina alla julienne e gamberetti con mandorle sfilettate”***?Un primo tutti i giorni a portata di freezer, grazie agli gnocchi surgelati. Infine, come secondo Nunzia Bellomo propone il ***“Filetto di merluzzo su crema di piselli con capocollo croccante e contorno di patate al forno”*** in versione *frozen*, buono al palato e ricco di proteine.

**Ufficio Stampa IIAS c/o INC- Istituto Nazionale per la Comunicazione**

Simone Ranaldi; s.ranaldi@inc-comunicazione.it ; 335.5208289

Livia Restano; l.restano@inc-comunicazione.it ; 345.4000009