Prodotto surgelato o congelato? Le tre cose da sapere per scegliere

surgelato-gourmet-italia-0d92542f

Negli ultimi anni il nostro stile di vita e le nostre tendenze alimentari hanno portato a un profondo cambiamento nelle abitudini di acquisto. I consumatori sono sempre più attenti alla **sicurezza alimentare** e questo ha comportato un netto cambiamento nelle scelte dei locali dove mangiare ma anche dei prodotti selezionati per la dieta quotidiana in casa. Specialmente quando non si consumano pasti fuori casa, si evidenzia una grande **attenzione alla stagionalità e alla freschezza delle materie prime**. Consumare prodotti freschi risulta una priorità per moltissimi Italiani, anche quando per questioni di tempo non è possibile fare la spesa quotidianamente. Se prima si credeva che nulla potesse competere con le caratteristiche dei prodotti freschi, oggi hanno assunto grande importanza anche i ***frozen food***.

[caption id="attachment_129468" align="alignleft" width="300"]

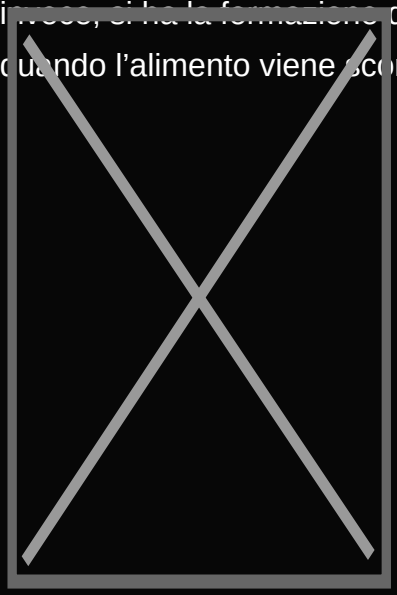


Adriano Aliani[/caption]

Si evidenziano in particolare due trend differenti ma collegati alla voglia di essere attenti alla propria alimentazione: da una parte, le avanzate tecnologie alimentari consentono di consumare pasti

altrettanto nutrienti e salutari semplicemente affidandosi a una grande varietà di **prodotti surgelati** presenti sul mercato, dall'altra è sempre più frequente congelare in casa le proprie pietanze per essere certi di ciò che si mangia. Soprattutto durante l'estate, quando è più facile che i cibi deperiscano fuori dal frigo o vengano dimenticati in fondo a un ripiano, è possibile non rinunciare alla freschezza grazie a prodotti surgelati o congelati. **Ma è meglio acquistare pasti pronti o scegliere i prodotti freschi e congelarli?** A quali aspetti bisogna prestare attenzione quando si acquista un *frozen food* o quando si decide di fare da se a casa propria? Il biologo **Adriano Aliani**, responsabile Ricerca e Sviluppo di **Gourmet Italia**, società del **Gruppo Dr. Schär** specializzata nella produzione di piatti pronti surgelati, attraverso tre semplici punti, ci spiega le **principali differenze tra le due alternative** e ci aiuta a rispondere a queste domande.

1. Surgelamento VS congelamento. Che differenze ci sono? Il surgelamento è un trattamento che consente di conservare alimenti per lungo tempo portando la temperatura degli stessi a un livello inferiore o uguale a -18°. Il congelamento, invece, è effettuato a livello domestico e consiste sempre nel portare gli alimenti a temperature inferiori o uguali a -18° ma in tempi più lunghi. Chiaramente, le due procedure hanno effetti diversi sui cibi. La surgelazione è il metodo di conservazione più naturale e antico. Agisce bloccando o rallentando tutte le attività enzimatiche, chimiche e microbiche che porterebbero al degrado della materia organica. Inoltre, grazie all'abbassamento delle temperature in modo molto rapido, permette una migliore e più sicura conservazione degli alimenti dal punto di vista igienico sanitario e garantisce il mantenimento dei nutrienti presenti al loro interno. Nel congelamento, invece, si ha la formazione di macro cristalli di ghiaccio che rompono le cellule dell'alimento così che, quando l'alimento viene scongelato, i nutrienti vengono persi.



2. Come si scongela il prodotto surgelato e quello congelato?

Scongelare un prodotto surgelato è semplice. E' sufficiente cuocere l'alimento direttamente ad alte

temperature, un enorme vantaggio dal punto di vista pratico. Per quanto riguarda i prodotti congelati a casa, invece, bisogna prestare molta attenzione quando si passa allo scongelamento. Vanno fatti scongelare nel frigorifero, facendo attenzione che l'acqua dello scongelamento non entri in contatto con gli alimenti. Per velocizzare questa fase si può utilizzare il forno a microonde ma sono da evitare lo scongelamento in acqua bollente, olio bollente o forno, perché altrimenti si danneggiano l'alimento e le sue proprietà nutrizionali. Non è consigliato nemmeno scongelare i cibi sotto l'acqua corrente per problemi dal punto di vista igienico-sanitario.

3. Cosa cambia dal punto di vista nutrizionale? Solitamente i prodotti freschi sono quelli comunemente considerati più naturali e quindi preferiti dalla maggior parte della popolazione. Ma siamo sicuri che siano davvero freschi? Chiaramente, chi raccoglie i pomodori del proprio orto è relativamente tranquillo in merito alla loro provenienza e genuinità. Quando però si acquista un prodotto fresco bisogna chiedersi quanto tempo passa dalla raccolta alla tavola. La freschezza non è sempre garantita perché gli alimenti subiscono un deterioramento piuttosto rapido dal momento della raccolta (si parla di pochissimi giorni) e questo fa sì che il prodotto perda quasi interamente tutte le sue proprietà nutrizionali e organolettiche a causa dei batteri che lo attaccano una volta tolto dalla sua origine. Nel caso dei prodotti congelati a casa, come è già stato detto, l'acqua contenuta al loro interno forma dei macro cristalli di ghiaccio che, una volta scongelati, distruggono le cellule dell'alimento e i nutrienti che li caratterizzano vengono persi. Per quanto riguarda i surgelati, invece, le tecnologie di surgelazione sono sempre più precise, prevedono precisione e completezza nell'etichettatura. Quanto più gli ingredienti dichiarati sono come quelli che si usano in casa e tanto più sana sarà l'alimento. Per legge un alimento può essere surgelato solo da condizioni di freschezza e ottima conservazione e non è consentito l'uso di conservanti. Inoltre, le ditte specializzate in prodotti surgelati sono obbligate a investire in controlli e analisi per garantire la qualità del dichiarato.