Italiani e surgelati: 9 su 10 li consumano abitualmente

20241119120226patate2-60bca16d

Gli italiani amano i surgelati: 9 su 10 li consumano abitualmente ma solo 4 su 10 sanno, ad esempio, che non contengono conservanti, perché basta il freddo a garantirne la lunga conservazione, e appena 3 italiani su 10 sanno che **non è possibile acquistare surgelati sfusi**. Al fine di **favorire scelte alimentari sempre più consapevoli**, l'IIAS - Istituto Alimenti Surgelati e AstraRicerche hanno indagato sul livello di conoscenza degli italiani e hanno **stilato un piccolo vademecum** per sapere **"cosa c'è dietro ai frozen food".**

*«**L'apprezzamento** degli italiani per gli alimenti surgelati **è crescente**, li prediligono sia per il gusto, sia per la loro convenienza economica, ma nonostante ciò ci sono aspetti che i consumatori conoscono meno e su cui invece possiamo fare corretta informazione»,* spiega **Giorgio Donegani**, presidente IIAS.

I RISULTATI DELLA SURVEY

Secondo l'indagine di IIAS-AstraRicerche, **il 68,4% degli italiani sa che "congelato" e "surgelato" non sono sinonimi** e il 64,5% del campione dimostra di sapere che **non è possibile surgelare in casa**, perché la surgelazione è una tecnica applicabile solo a livello industriale. Dall'altro lato, però, solo poco più 3 italiani su 10 (31%) sanno che **non è possibile acquistare prodotti surgelati sfusi**, perché, per legge, devono sempre essere preconfezionati, al fine di garantire la maggiore sicurezza, o non sa che **le verdure surgelate conservano per lungo tempo le stesse proprietà nutrizionali delle fresche** (poco più di 1 consumatore su 2) o ancora ignora che i surgelati non contengono conservanti (59,9%), poiché la loro lunga durata è garantita esclusivamente dal freddo.

Sulle curiosità del comparto, **i giovani sono i più preparati**: il 45% degli italiani, soprattutto Gen Z e Millennials, conosce il trattamento di scottatura prima della surgelazione, che esalta il colore dei

prodotti e si chiama **blanching**. Per quanto riguarda le giuste tecniche di scongelamento, solo 4 italiani su 10 sanno che **il metodo più corretto consiste nel togliere il prodotto dal freezer e riporlo in frigorifero per qualche ora**; mentre solo il 15% – in particolare i più giovani – sa che un prodotto surgelato, **una volta scongelato può essere ricongelato a livello domestico, solo a patto che venga prima cotto.**

*«Oltre alle campagne di informazione, ad aiutare i consumatori a compiere scelte sempre più consapevoli ci pensano **le etichette** dei nostri prodotti* - aggiunge Donegani -*. Circa 8 intervistati su 10 ci hanno detto di controllare scrupolosamente le indicazioni relative a tempi e modalità di cottura dei prodotti surgelati. Anche questo è **un chiaro segnale di quanto sia cresciuta l'attenzione** verso la qualità e la sicurezza alimentare. Inoltre, l'86,4% di chi consulta le etichette conferma di impegnarsi a seguire fedelmente le indicazioni riportate, segnale di una **maggiore consapevolezza verso gli alimenti che si mettono nel carrello»*.**

IL VADEMECUM SUI SURGELATI

#1 "Congelato" e "surgelato" non sono la stessa cosa. I cibi congelati sono portati lentamente a temperature tra i -7°C e i -12°C (che per il pesce e la carne arrivano a -18°C) e conservati a temperature tra i -10°C e i -30°C. La lentezza del processo di congelamento comporta la formazione di cristalli d'acqua di dimensioni elevate, che al momento dello scongelamento, determinano la rottura delle pareti cellulari, con parziale perdita dei valori nutritivi e organolettici dell'alimento. I surgelati, invece, subiscono un raffreddamento ultrarapido ed efficiente, in cui i cibi raggiungono in brevissimo tempo i -18°C. Proprio la rapidità della surgelazione determina la formazione di micro-cristalli di acqua che non danneggiano la struttura biologica degli alimenti, lasciando pressoché intatti i contenuti naturali dell'alimento e le sue qualità nutrizionali.

#2 A casa non si può "surgelare". La surgelazione è un processo tecnologicamente avanzato, applicabile solo dalle industrie. A livello domestico è possibile solo congelare, ma le qualità organolettiche e nutrizionali di un cibo congelato sono inferiori rispetto a quelle dei surgelati, che invece conservano a pieno le caratteristiche originali, la struttura e il sapore dell'alimento fresco.

#3 Scongelare un prodotto surgelato a temperatura ambiente è sconsigliato. Il modo migliore per farlo è metterlo direttamente in pentola/padella/forno o qualche ora in frigorifero, oppure se si ha fretta imbustato sotto l'acqua corrente. È sconsigliato, invece, lo scongelamento con acqua calda e quello a temperatura ambiente, per evitare lunghe soste del prodotto surgelato a una temperatura non controllata.

#4 I surgelati non contengono conservanti. In un prodotto surgelato, per Legge, non si può aggiungere alcun conservante allo scopo di prolungarne la vita. Il processo di surgelazione è sufficiente per produrre alimenti sicuri. È sempre il freddo che garantisce poi la lunga durata dei prodotti surgelati. Parlando di additivi aggiunti, altra fake news riguarda la credenza per la quale le verdure surgelate avrebbero un colore brillante perché piene di coloranti. Invece questo avviene perché, prima della surgelazione, gli ortaggi vengono sottoposti ad 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.

#5 Verdure e pesce surgelato sono analoghi ai freschi in termini di valore nutritivo. Le verdure surgelate conservano al meglio non solo le caratteristiche organolettiche e nutrizionali (vitamine, proteine e carboidrati), ma anche la stessa struttura e il sapore dei prodotti “freschi” originali, fino alla data di scadenza. Anche le proprietà nutrizionali del pesce surgelato sono analoghe a quelle del fresco, entrambi fonte naturale di macronutrienti (tra cui proteine nobili e acidi grassi omega-3), ma anche ricchi di micronutrienti come vitamine (A e D) e sali minerali (iodio e selenio).