

# Il cibo surgelato è nutriente come quello fresco?



## INDICE

Nonostante il grande consumo di alimenti surgelati rimane ancora il dubbio se le proprietà nutritive, dopo la surgelazione, si deteriorino o rimangano per quantità e qualità come nel prodotto fresco. Il dubbio è legittimo e probabilmente nasce dall'idea che si ha della surgelazione associata alla lavorazione industriale che, nel caso degli alimenti, è spesso collegata a manipolazione e poca genuinità. Se per nutrienti intendiamo macronutrienti quali **carboidrati**, **proteine** e **grassi**, e micronutrienti quali **vitamine** e **minerali**, la loro surgelazione non modifica sostanzialmente la qualità e l'efficacia nutritiva. Consumare surgelati **garantisce la conservazione** e l'integrità di molti nutrienti, ma non sempre il prodotto mantiene il sapore, le caratteristiche dell'alimento originale e le proprietà nutritive non sempre sono simili al prodotto fresco, dipende dall'alimento, anche perché ogni tipo di **"trasformazione"**, compresa la cottura casalinga, **produce un cambiamento**.

## Surgelazione

Si definisce surgelato un alimento che viene portato ad una temperatura minima di **-18° in tempi molto rapidi**, da non confondere con la congelazione che raggiunge temperature di **-15° in tempi più lunghi**. L'abbassamento rapido della temperatura è uno degli elementi che fa della surgelazione il miglior sistema di conservazione in uso oggi. L'acqua presente in ogni tipo di alimento forma cristalli di ghiaccio minuscoli che non causano lesioni rilevanti alle cellule e quindi **non modificano la struttura chimica** dei nutrienti nella maggioranza dei casi. Se le cellule sono state danneggiate durante lo scongelamento si ha una fuoriuscita di liquido tipico dei prodotti congelati, se quest'effetto si nota anche nei surgelati è possibile che **la surgelazione non sia stata effettuata correttamente** o l'alimento abbia subito **danni** di conservazione nella catena del freddo. Con la surgelazione si blocca la produzione di batteri e di enzimi che a temperature normali provocherebbe la decomposizione dell'alimento dovuta al fatto che queste sostanze si moltiplicano in presenza di acqua e ossigeno, per questo in passato e ancora oggi, un altro ottimo sistema di conservazione per taluni alimenti è l'essiccazione. Al momento dell'acquisto le confezioni dei surgelati devono essere integre e si deve controllare la data di scadenza, si possono **conservare in casa solo** se si ha un congelatore che arrivi a **-18°** oppure dovrà essere conservato per un tempo consentito dalla temperatura

dell'apparecchio. Gli alimenti surgelati hanno un valore nutritivo simile a quelli originali e possono essere inseriti nella **corretta alimentazione** quotidiana.

## Verdura

Dal momento della raccolta la verdura inizia a subire processi di ossidazione che possono modificare il potere nutritivo, questo accade anche se viene conservata in frigorifero. La verdura conservata nel magazzino di raccolta o nel supermercato, ma anche nel frigorifero di casa, subisce delle modificazioni; secondo l'INRAN (Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione) una buona surgelazione avviene quando il prodotto si surgela da fresco appena raccolto perché la conservazione in frigo di soli **3 giorni** provoca la diminuzione di alcuni micronutrienti come la vitamina C: i carciofi ne **perdono il 30%**, i broccoli **l'80%** così come gli asparagi, gli spinaci ne perdono **il 75% in soli 2 giorni**.

Quindi una buona e corretta surgelazione dovrebbe avvenire subito dopo la raccolta senza che il prodotto sia conservato anche per poco tempo. Nella regolamentazione attuale delle etichette non è obbligatorio definire il tempo che passa dalla raccolta alla surgelazione, quindi il consumatore non può determinare quanti nutrienti siano ancora rimasti integri. In alcuni casi la verdura è lavorata e surgelata vicino al luogo della raccolta e/o conservata per pochissimo tempo prima della surgelazione, nonostante ciò non tutte le verdure mantengono anche il **“sapore” di quando erano fresche**, gli spinaci o quelle in foglia mantengono il sapore più delle altre così come quelle tagliate a cubetti che si usano per fare i minestrone. In ogni caso vista l'importanza della verdura nell'alimentazione è bene che sia mangiata surgelata piuttosto che non mangiarne 2 porzioni al giorno come si dovrebbe, perché sicuramente l'apporto di **fibra e di alcuni antiossidanti resta importante**.

## Legumi

Date le loro piccole dimensioni il freddo arriva al centro dei legumi molto rapidamente così da farne un ottimo alimento una volta scongelato. Il sapore però non è paragonabile al prodotto fresco, anche se è certamente più vicino all'originale di quelli in scatola che contengono sale per la conservazione. Il legume surgelato ha il vantaggio di essere più pratico anche di quello secco che pur si mantiene in ottime condizioni se non viene conservato in ambienti umidi, ma richiede parecchie ore per rinvenire. Anche per i **legumi** il valore nutrizionale dei surgelati dipende dal tempo trascorso tra la raccolta e la surgelazione che mantiene inalterate le proteine e i minerali, mentre permangono solo le vitamine **presenti nell'alimento al momento della surgelazione**.

## Frutta

Solo alcuni tipi di frutta che hanno piccole dimensioni mantengono le loro caratteristiche una volta scongelati, in particolare i frutti di bosco e le fragole. Altri tipi di frutta perdono consistenza: pere, mele, uva, cocomero, mentre pesche e banane si ossidano e scuriscono. Anche per la frutta il valore nutrizionale di quella surgelata dipende dal tempo trascorso tra la raccolta e la surgelazione così, mentre **lo zucchero** (fruttosio) e i minerali rimangono inalterati, **le vitamine** saranno solo quelle presenti nell'alimento al momento della surgelazione. I frutti piccoli possono perdere liquido durante lo scongelamento, anche se sono stati surgelati bene, perdendo così zucchero, vitamine e minerali, meglio quindi consumare i frutti con il proprio liquido e rapidamente dopo lo scongelamento perché alcune vitamine si possono ossidare e quindi andare perdute.

## Pesce

Con la surgelazione i nutrienti del pesce si mantengono per lunghi periodi, variabili a seconda della specie e della taglia, i **pesce piatti** come la sogliola e i tranci o il pescato lavorato pronto da cucinare si conservano più a lungo. I nutrienti importanti del pesce quali: **proteine essenziali** ad alto valore biologico, grassi polinsaturi come gli **omega 3**, minerali e alcune vitamine liposolubili **come la A e la D** restano sostanzialmente inalterati. I pesci grassi come il salmone o lo sgombrò hanno una data di scadenza inferiore alle altre specie a causa dell'alto contenuto di acidi grassi polinsaturi perché se conservati oltre **4/6 mesi** possono irrancidire.

**Il merluzzo** è un pesce con ottime caratteristiche nutritive, compreso gli omega 3 e le vitamine A e D, è molto adatto ad essere surgelato, intero in taglia piccola, a filetti o lavorato pronto per essere cucinato, mantiene pressoché inalterati i suoi nutrienti. Anche i **crostacei, cefalopodi e molluschi** si prestano bene ad essere surgelati perché oltre ad essere molto pratici, mantengono pressoché inalterati i loro nutrienti. Per i precotti il mantenimento delle proprietà nutritive dipende dalla cottura, mediamente le proteine e i grassi rimangono invariati.

## Carne

La carne surgelata non è molto diffusa, l'alimento ha solitamente una filiera corta e viene conservato bene anche sottovuoto nella **catena del freddo intorno ai 5°**. Anche per la carne si conservano meglio i **tagli piccoli** a spessore basso, in quanto il freddo raggiunge rapidamente il centro dell'alimento bloccando il deperimento di tutti i nutrienti comprese le proteine ad alto valore biologico. Quando si acquista la carne surgelata è bene scegliere **quella magra e con meno grasso visibile** (anche per la carne il grasso è il nutriente che si conserva meno a lungo) ben separata: fettine, spezzatino, tranci o quarti di pollo sono anche più pratici perché si scongelano rapidamente rispetto a tagli grossi o animali interi come un tacchino. I nutrienti essenziali della carne come le proteine e **il ferro non subiscono modificazioni con la surgelazione**.

## Scongelamento

Il consiglio di **non ricongelare** o risurgelare carne o pesce, o preparazioni alimentari, va osservato. Alcuni alimenti come i cefalopodi o i crostacei, vengono surgelati **subito dopo la pesca**, poi scongelati e **risurgelati più volte** per essere mondati, preparati e per dividere le confezioni grandi in più piccole. Queste lavorazioni però vengono fatte in ambienti molto protetti e con attrezzature che garantiscono, almeno dovrebbero, che l'alimento scongelato non venga a contatto con batteri prima di essere risurgelato. In casa è possibile che l'alimento possa essere contaminato e che alcuni batteri possano sopravvivere al ricongelamento per ricomparire la volta successiva. Per questa ragione è bene acquistare confezioni proporzionate a quello che si vuole mangiare, cuocere tutto l'alimento ed eventualmente conservarlo a dovere una volta cotto.

### AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.