

Ricongelare i cibi scongelati non comporta rischi

INDICE

■ [La verità scientifica:](#)

■ [Ricorda:](#)

■ [Leggi anche](#)

Moltissime persone ricongelano alimenti scongelati senza prima averli cotti, sostenendo di non correre alcun rischio perché tanto il prodotto è sigillato. In realtà si può scongelare un alimento, cuocerlo e poi ricongelarlo di nuovo, ma non conviene affatto scongelarlo e ricongelarlo senza una precedente cottura. L' **alimento decongelato non può essere riposto nuovamente in freezer senza che sia stato prima cotto** perché, anche se la confezione è integra, il rischio di contaminazione da parte di **batteri o virus** presenti in origine nell'alimento crudo esiste e non è da sottovalutare. Una **tossinfezione alimentare** si accompagna di solito a sintomi quali **nausea, vomito, diarrea, febbre, reazioni cutanee, calo di peso, disidratazione**, etc.: in questi casi bisogna rivolgersi prontamente al medico. Pertanto, la convinzione che ricongelare prodotti scongelati senza prima averli cotti sia una pratica priva di rischi per la salute **non è sostenuta da alcuna base scientifica**.

La verità scientifica:

• Virus e batteri

Quando l'alimento viene congelato a -18° lo sviluppo microbico si arresta, ma è probabile che gli eventuali virus e batteri presenti nel prodotto crudo **non vengano eliminati**, perlomeno non tutti: durante lo scongelamento alcuni microrganismi patogeni possono riprendere vita e, se le condizioni e la temperatura creano un ambiente favorevole, **possono proliferare e moltiplicarsi** tanto da raggiungere quantitativi **tossici** per il nostro organismo (molto spesso causa di **gastroenteriti**).

• Inattivare i microrganismi patogeni

Se si cuoce l'alimento prima di riporlo nuovamente in freezer, gli eventuali microrganismi presenti al suo interno vengono **inattivati** e **resi innocui** per la salute. Perciò, un alimento scongelato e ben cotto (ad almeno 60°C) può essere successivamente ricongelato e consumato in tutta sicurezza. Un altro metodo che impedisce la proliferazione di microrganismi patogeni è la **stagionatura** perché elimina gran parte dell'acqua contenuta nei formaggi, proprio come nel caso del **Grana Padano DOP**. Grazie alla tecnologia di produzione, alla prolungata maturazione, alla composizione, a un contenuto proprio di microrganismi lattici e uno di acqua libera, il Grana Padano DOP si **conserva** meglio dei latticini freschi.

• Come scongelare i cibi in modo corretto

I cibi **surgelati o congelati** industrialmente vanno scongelati secondo le modalità descritte in confezione. A livello domestico, invece, per scongelare correttamente gli alimenti bisogna metterli in frigorifero ancora congelati e aspettare la loro completa decongelazione. È possibile anche scongelare i cibi in forno a microonde, lasciando uno spazio di circa 5 cm fra l'alimento e le pareti del forno, in modo da permettere la circolazione del calore, o anche a bagnomaria. Si **sconsiglia di decongelare gli alimenti direttamente in acqua**, a causa della possibile perdita dei nutrienti, **fuori dal frigo** e a temperatura ambiente per il rischio di contaminazione e crescita batterica.

Ricorda:

Per consumare cibi sani e sicuri ricorda di **cuocere gli alimenti già scongelati** prima di riporli nuovamente in freezer.

Collaborazione scientifica

[Dott.ssa Carolina Poli](#),

dietista specializzata in Alimentazione e Nutrizione Umana.

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.