



**APPREZZARE**

## L'UNICO CONSERVANTE È IL FREDDO

### *La conservazione degli alimenti*

Con il termine conservazione si definisce solitamente il metodo utilizzato per mantenere la condizione esistente di un alimento o impedirne il deterioramento che può essere determinato da fattori chimici (ossidazione), fisici (temperatura, luce) o biologici (microrganismi).

L'uso dei conservanti trova la principale motivazione nella necessità di rendere più sicuri gli alimenti eliminando l'influenza dei fattori biologici.

Il loro utilizzo, quindi, è tipico di quelle tecniche di conservazione che da sole non possono bloccare l'evoluzione dei fattori biologici. I surgelati, invece, utilizzando unicamente il freddo intenso per la conservazione non hanno alcun bisogno di aggiungere conservanti.

### *Cosa stabilisce la legislazione dei surgelati*

Per comprendere meglio le peculiarità dei surgelati riportiamo il parere di F. Peron, responsabile divisione surgelati AIIPA (Associazione Italiana

Industrie Prodotti Alimentari): "Ai prodotti surgelati composti non è consentito aggiungere conservanti. Lo stabilisce un Decreto Legislativo del 1992 che ha dato attuazione ad una direttiva CE dedicata agli alimenti surgelati.

Può accadere, a volte, che determinati ingredienti impiegati nella preparazione di prodotti surgelati composti contengano dei conservanti e che questi, dunque, si ritrovino nel prodotto finito, senza avere alcuna funzione di conservazione del prodotto stesso.

La normativa comunitaria sugli additivi consente poi l'utilizzo di conservanti per alcuni tipi di

## **FALSO**

**A casa si può surgelare. Si può solo congelare con buoni risultati non certo paragonabili a quelli raggiunti dalla surgelazione industriale.**

prodotti vegetali sottoposti ad un processo di trasformazione (patate, ortaggi bianchi e funghi), che possono essere successivamente surgelati.

Anche in tali casi il conservante non serve alla surgelazione, ma può essere utile per la materia prima semplice, che potrebbe deteriorarsi nei pro-



cessi di preparazione precedenti la surgelazione stessa.

Un ultimo caso ammesso dalla legge è quello dell'utilizzo di conservanti per crostacei e cefalopodi, anche surgelati.

Qui valgono le stesse considerazioni fatte per gli ortaggi, e cioè che il conservante può essere utile nelle fasi che precedono la surgelazione.”

In conclusione, l'eventuale, sporadica presenza di un conservante in un prodotto surgelato è sempre dovuta ad una preesistenza nella materia prima o negli ingredienti utilizzati e non è mai funzionale al prodotto surgelato come tale.

Ricordiamo, poi, che la normativa comunitaria sugli additivi, conservanti compresi, prevede una preventiva ed accurata valutazione della sicurezza d'uso, così da offrire al consumatore la più ampia tutela, anche nel caso vengano consumati in maniera continuativa.



## FALSO

I prodotti surgelati hanno meno nutrienti dei prodotti freschi.

Anzi gli ortaggi surgelati contengono più nutrienti dei corrispondenti freschi acquistati dopo 2-3 giorni dalla raccolta.

### Come si comunica

Riportiamo ora le considerazioni del Dott. G. De Giovanni, esperto in politica comunitaria ed in particolare in etichettatura dei prodotti alimentari: "Riguardo alla normativa sugli additivi, essendo ben note le argomentazioni in merito a quelli veicolati dai singoli ingredienti nei prodotti surgelati, e l'esiguo elenco di conservanti permessi in alcune materie prime da surgelare per semplici motivi di manipolazione, si può tranquillamente affermare che l'indicazione "senza conservanti aggiunti" può trovare piena legittimazione per la categoria dei surgelati al fine di fornire una corretta informazione al consumatore".

Cogliamo quindi questo suggerimento per evidenziare e ribadire che **la tecnologia della surgelazione non ha bisogno di conservanti aggiunti.**



# LE VALENZE NUTRIZIONALI DEI SURGELATI

## *Come stanno cambiando le abitudini alimentari degli italiani*

Certamente il rapido evolversi degli stili di vita, in risposta ai veloci cambiamenti socio-economici e alla loro influenza sul nuovo modello di famiglia, ha avviato un radicale mutamento delle abitudini alimentari: la rapidità di preparazione è diventata una necessità per rispondere al sempre minor tempo disponibile alla preparazione culinaria, in particolare casalinga.

In ogni caso è sempre fortissimo l'apprezzamento per la nostra tradizione gastronomica, una tradizione

**VERO** Non ricongelare i prodotti già scongelati. Potrebbero rimettersi in moto azioni microbiche dannose e solo i procedimenti industriali di surgelazione danno la massima garanzia di sicurezza; inoltre la congelazione casalinga dà origine a grossi cristalli di ghiaccio che danneggiano la qualità del prodotto.



definita sinteticamente da tutti i più eminenti nutrizionisti con il termine "dieta mediterranea".

Si sta facendo strada una maggiore attenzione verso la genuinità degli alimenti e delle materie prime utilizzate e, di conseguenza, verso il loro apporto nutrizionale. Il consumatore è ormai consapevole che un corretto regime alimentare, unito ad una seria attività fisica, aiuti a prevenire molte patologie e il sovrappeso, garantendo un buono stato di salute.

In genere gli italiani sono orientati a consumare piatti sani, ma senza rinunciare al gusto e per questo mostrano di gradire le molteplici specialità gastronomiche surgelate che sono certamente la migliore risposta ad una facile e rapida preparazione, pur mantenendo intatto il sapore.

Ma c'è indubbiamente un altro motivo che ha spinto i surgelati verso un rapido successo: la dieta equilibrata dal punto di vista nutrizionale ed altamente variata nel corso dell'anno è diventata una necessità.

Oggi i nutrizionisti concordano nel definire questi concetti "mangiare colorato", in quanto i colori sono l'evidenza visiva dei contenuti nutrizionali degli ortaggi e della frutta.

L'innovazione portata dai surgelati è quella di poter disporre di una grande varietà di cibo durante tutto l'anno, a prescindere dalla stagionalità della produzione.

Di conseguenza, grazie ad essi, i colori caldi dell'estate come il rosso, il viola e l'azzurro (pomodori, melanzane, peperoni, frutti di bosco, etc.) continuano ad essere presenti sulla nostra tavola anche durante l'inverno, per comporre insieme al verde, all'arancione ed al bianco (spinaci, asparagi, broccoli, aglio, cipolla, finocchi o carote, meloni etc.) una vivace tavola di colori sotto forma di arcobaleno, che fonde i nostri consumi alimentari con il bisogno di uno stile di vita attivo.

Sono proprio gli alimenti di origine vegetale ed il pesce, ad avere tratto maggior beneficio dalla tec-

nologia della surgelazione, che oggi viene applicata sull'alimento già pronto per essere cucinato.

Rivolgendosi al surgelato il consumatore ha dunque più tempo libero e una maggiore disponibilità di scelta di alimenti che aiutano a seguire un'alimentazione variata, con un adeguato apporto di vitamine e minerali, utile a prevenire il sovrappeso nell'attuale stile di vita tendente alla sedentarietà.



Secondo ricerche svolte dall'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione, dopo tre giorni a temperatura ambiente i carciofi perdono il 30% della vitamina C, asparagi e broccoli subiscono riduzioni dell'80% mentre gli spinaci arrivano a perdite del 75% in soli due giorni.

I prodotti surgelati rappresentano invece una vera e reale "garanzia di freschezza": passano infatti solo poche ore dal momento in cui il prodotto viene raccolto, pescato e preparato, a quello in cui viene surgelato.

In questo modo il prodotto surgelato è buono perché la sua qualità è certa e garantita, ed è completo dal punto di vista nutrizionale perché i suoi principi sono rimasti pressoché intatti, garantiti dal freddo profondo, unico elemento utilizzato per la conservazione.

Ecco come Carlo Cannella, Professore Ordinario di Scienza dell'Alimentazione presso la Facoltà di Medicina e Chirurgia dell'Università "La Sapienza" di Roma, chiarisce l'importanza del consumo di vegetali freschi o, in alternativa, surgelati: "I vegetali hanno sviluppato la capacità di produrre elementi che li proteggono dai danni dell'ossidazione e dell'esposizione ai raggi ultravioletti. Sostanze-scudo che permettono alle piante di



sopravvivere in condizioni avverse...

Il suggerimento di consumare verdure fresche si riferisce ai prodotti stagionali, in buone condizioni di conservazione e di utilizzo.

Altrimenti i vegetali surgelati sono preferibili a quelli provenienti da coltivazione forzata in serra, anche perché le piante sottoposte ad accrescimento veloce, con larga disponibilità d'acqua, temperatura controllata e trattamenti di difesa antiparassitaria, come avviene nelle serre, producono modeste quantità di antiossidanti.



Questa tabella sintetizza quanto affermato dal Professor Carlo Cannella



Le verdure surgelate, raccolte al momento della loro naturale maturazione, conservano invece in maniera ottimale queste sostanze”.

Inoltre, recentissimi studi effettuati dalla Stazione Sperimentale per le conserve alimentari di Parma, dimostrano come i diversi nutrienti rimangano pressoché stabili per l'intero ciclo di vita del prodotto surgelato (tabella).







Una scelta ideale anche per le diete alternative:

**Per chi segue le diete vegetariane**, le verdure surgelate sono pronte in pochi minuti e disponibili tutto l'anno.

**Per l'alimentazione di bambini e anziani**, i cibi surgelati costituiscono la massima garanzia di salubrità e igiene; il binomio igiene-surgelato è fondamentale per tutti ma soprattutto per le persone le cui difese sono meno efficaci di quanto non lo siano in altre età della vita: per l'appunto bambini e anziani.

Essi rispondono inoltre ad ogni necessità alimentare

ed offrono soluzioni alle più svariate problematiche nutrizionali.

**Per chi vuole tenere sotto controllo il peso**, nulla è più pratico di un prodotto surgelato il cui peso netto viene indicato sulla confezione insieme alla tabella dei valori nutrizionali.

**Per chi segue diete speciali**, i cibi surgelati sono l'ideale. Grazie ad essi è infatti possibile reperire qualsiasi genere di prodotto in ogni stagione dell'anno.

Spesso, pesce e carni bianche surgelate costituiscono la soluzione più pratica e piacevole.

**Giovanni Siri, Professore ordinario Psicologia dei consumi e del consumatore presso l'Università Vita - Salute San Raffaele di Milano**

“I surgelati riescono ad interpretare – più e meglio di altre categorie di prodotti alimentari – l'esigenza salutistica che irrompe nell'orizzonte della vita quotidiana e delle preoccupazioni prioritarie delle persone tanto da caratterizzarsi come un vero e proprio “food style”.

E tutto ciò si realizza anche grazie alla sempre minore presenza di grassi, alla conservazione prolungata delle vitamine, e ad una ricetta ottimizzata ed equilibrata studiata da dietologi e nutrizionisti (all'interno della quale il concetto di “piatto completo” assume una valenza di correttezza).

Il percorso di avvicinamento di questi prodotti verso un'assoluta fidelizzazione di utilizzo è prossimo al traguardo; la loro sfida innovativa, partita circa quarantacinque anni fa, si attesta oggi sulla “confidenza” del consumatore nei confronti delle loro ampie positività.

Rispetto all'offerta “povera” di prodotti che non possono fregiarsi sulla loro confezione del termine “surgelato” essi si presentano attraverso ricette, formati, modularità d'uso che consentono di unire la correttezza nutrizionale e la tracciabilità degli

ingredienti con una percepita e ricercata gradevolezza estetica.

Al consumatore viene lasciato il compito di coniugare queste dimensioni con un servizio di individuale personalizzazione dietetica”.



## I PRODOTTI RICETTATI E L'IQF

Dalla vasta disponibilità di materie prime surgelate di ottima qualità alla messa a punto di prodotti finiti ricettati, il passo è breve e scontato.

Nascono così le specialità gastronomiche surgelate per rispondere ulteriormente alle nuove necessità della famiglia sia in casa che fuori casa.

I primi piatti, i secondi ed i contorni sono oggi disponibili con un assoluto livello di qualità e con il gusto e la semplicità dei piatti fatti in casa.

Per la loro preparazione vengono utilizzati una serie di ingredienti semplici e genuini pazientemente combinati tra loro a cui vengono applicate modernissime tecniche di produzione. Tra queste la tecnologia dello Stir fry.

Essa si basa sulla formazione di piccole porzioni surgelate da combinarsi tra loro formando un prodotto - ricetta da preparare direttamente in padella in pochi minuti, con penetrazione del calore in modo omogeneo, il cui risultato finale è di elevata freschezza.

Questo procedimento viene supportato dal sistema IQF (Individually Quick Frozen) per quanto riguarda pasta corta, vegetali, cubetti di prosciutto e altri. Questa tecnica consiste nel raffreddamento veloce dei singoli ingredienti fatti passare attraverso

flussi di aria a  $-40^{\circ}\text{C}$ , in modo tale da portarli allo stato surgelato separati l'uno dall'altro.

Per la salsa invece, non potendo realizzare il sistema IQF, si formano dadini di salsa del peso di 10-20 gr; la miscelazione degli ingredienti preparati in tal modo forma la ricetta richiesta.



# VERO

Prima della surgelazione gli ortaggi devono essere rapidamente scottati per bloccare l'attività degli enzimi e fissare il colore naturale.

Durante il confezionamento, si miscelano a piacere le paste IQF, altri ingredienti IQF e i menzionati dadini, formando tutta una gamma di ricette richieste dal consumatore.

Questa tecnica permette una preparazione domestica in padella di breve durata (5/10 minuti) e fa sì che il consumatore possa decidere all'ultimo momento quanto prodotto desidera mangiare.

Grande servizio e ridotti consumi energetici, ma l'aspetto più importante è quello qualitativo: estrema naturalezza, freschezza, omogeneità e soprattutto un'ottima fusione dei sapori.

Con questa tecnica si preservano le caratteristiche organolettiche degli alimenti, il loro sapore, la struttura ed in particolare il patrimonio nutrizio-

nale (vitamine, proteine, carboidrati) riuscendo a soddisfare al meglio le esigenze e i gusti del consumatore; essa gioca un importante ruolo anche nel mantenimento delle ricette nazionali più tradizionali, adattate alle moderne esigenze culinarie e nutrizionali.



## L'IMPORTANZA DELLA CONFEZIONE

I prodotti surgelati possono essere immessi sul mercato solo se confezionati all'origine. La legge infatti, prescrive che gli alimenti surgelati destinati al consumatore devono essere venduti in confezioni originali, chiuse dal fabbricante o dal confezionatore, e devono utilizzare un materiale di imballo che sia idoneo a proteggere il prodotto dalle contaminazioni microbiche e di altro genere e dalla disidratazione.

A differenza quindi del prodotto congelato, che può anche essere venduto sfuso, il surgelato deve



sempre essere all'interno di una confezione chiusa che lo difende da ogni potenziale pericolo esterno.

Ma la confezione non ha solo lo scopo di proteggere il prodotto, essa è anche la maniera migliore per far conoscere al consumatore ogni dettaglio necessario per effettuare un acquisto responsabile.

Sulla base di un'apposita e severa legislazione, sulla confezione del surgelato sono riportate le seguenti specifiche:

- ❖ la denominazione di vendita completata dal termine surgelato;
- ❖ il Termine Minimo di Conservazione (TMC) completato dalle indicazioni del periodo in cui il prodotto può essere conservato presso il consumatore;
- ❖ le istruzioni relative alla conservazione del prodotto dopo l'acquisto in funzione della potenza dell'elettrodomestico disponibile per la conservazione;
- ❖ l'avvertenza che il prodotto una volta scongelato non deve essere ricongelato;
- ❖ il lotto di produzione per poter sempre rintracciare l'origine del prodotto;



- ❖ la lista degli ingredienti riportati in ordine decrescente rispetto alla quantità utilizzata nella preparazione del prodotto;
- ❖ le istruzioni per l'uso ottimale del prodotto.

A questo ampio elenco le aziende aggiungono volontariamente informazioni sui contenuti nutrizionali per 100g e per porzione, oltre a tutte quelle necessarie per degustare al meglio il prodotto.

Il consumatore è quindi invitato a leggere con attenzione prima dell'acquisto tutte le informazioni riportate sulle confezioni di alimenti surgelati, per effettuare una scelta consapevole e soddisfacente.

## VERO

Verifica l'indicatore di temperatura dei banchi frigoriferi prima di acquistare un surgelato. Se la temperatura non è inferiore a  $-18^{\circ}\text{C}$  avvisa l'esercente.

## ...E FUORI CASA SCEGLI L'ASTERISCO

Sul menu dei ristoranti, per normativa nazionale, si trova un asterisco che segnala le ricette preparate con materie prime surgelate (in particolare il pesce).

In determinate circostanze e durante gran parte dell'anno, queste sono le migliori materie prime disponibili.

Fidatevi dunque di questa "stella" che è la garanzia di alta qualità e assoluta igienicità del cibo che vi viene offerto.



Asterisco

**Eugenio Del Toma, *Presidente onorario dell'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica.***

“In un momento in cui si vuole richiamare l'interesse dei consumatori sulla genuinità e sui valori nutrizionali della nostra tradizione alimentare, i prodotti surgelati meritano grande considerazione perché conciliano la sicurezza igienica con il rispetto dei contenuti originari degli ingredienti e con la migliore conservazione possibile delle caratteristiche qualitative... L'ampliamento della gamma delle specialità surgelate comporta una serie di ulteriori vantaggi: in molte famiglie, in cui entrambi i genitori lavorano, è sempre più difficile preparare piatti completi, variati ed equilibrati e quindi si rischia la standardizzazione. La varietà è invece la prima regola per una buona alimentazione. Con la molteplice offerta di piatti pronti surgelati è possibile fruire di una gamma sempre più estesa di piatti tradizionali, fino a poco tempo fa esclusivi dei ristoranti o di un'accurata cucina casalinga, ricchi di ingredienti naturali e naturalmente conservati, grazie al solo utilizzo delle basse temperature; tutto ciò comporta un notevole salto di qualità rispetto al passato e permette di variare le proprie scelte alimentari nel corso della settimana”.

**Carlo Cannella, *Professore Ordinario di Scienza dell'Alimentazione  
Facoltà di Medicina e Chirurgia Università "La Sapienza" di Roma.***

“L'industria dei surgelati rende facile il rispetto della tradizione alimentare mediterranea soprattutto mediante un'ampia offerta di ortaggi, raccolti durante il periodo migliore della produzione per renderli disponibili durante tutto l'anno. E' importante ricordare che il trattamento con il freddo di un cibo, purché freschissimo, consente di allungare il tempo di conservazione minimizzando le perdite del potenziale nutritivo. “La tecnologia della surgelazione a livello industriale, inizialmente applicata quasi unicamente alle materie prime semplici (ortaggi, pesce, carne etc.) è stata da parecchi anni estesa a preparazioni alimentari elaborate: primi piatti di pasta lunga e corta, secondi piatti ricchi e fantasiosi, contorni formati da diversi tipi di verdure grigliate e non, presentati anche in formule arricchite. Si tratta di ricette tipiche della nostra tradizione gastronomica che sono state opportunamente aggiornate alle esigenze dietetiche e nutrizionali del consumatore di oggi. Queste preparazioni permettono di seguire un'alimentazione completa e variata, così da mantenere efficiente il nostro organismo e proteggerlo dallo stress della vita moderna”.



COPIA PER IL STOMACO

Il settore degli alimenti surgelati è in continua espansione: per saperne di più visitate il sito dell'Istituto Italiano Alimenti Surgelati  
[www.istitutosurgelati.org](http://www.istitutosurgelati.org)

Copia per il sito IIAS

**IIAS** Istituto Italiano Alimenti Surgelati

Scegli la dimensione del testo: A A A A A

**Menu**

- Chi Siamo
- Conoscere il surgelato
- Consumi
- News ed eventi
- Leggi e Documenti
- FAQ

**In primo piano**

**Rapporto sui consumi 2007**  
Il rapporto sui consumi degli alimenti surgelati in Italia.

**Il Mondo dei surgelati**  
Ciò che è bene sapere sugli alimenti surgelati.

**NEWS:**  
Trovi tutte le notizie utili del mondo dei surgelati e cosa dicono di noi.

**PREMIO GIORNALISTICO**  
L'IIAS protegge nel 2008 il rapporto con i media.

**IIAS & MEDIA**  
Tutte le attività dell'Istituto Italiano Alimenti Surgelati.

**Area Riservata**

- > Login
- Email
- Password
- Yel >>>
- iscritti >>>

**Search**

Cerca nel sito Istituto Italiano Alimenti Surgelati

Cerca >>>

Homepage Mappa del Sito Link Utili Contatti Accesso Area Riservata Privacy Policy

- IIAS 2008 - Istituto Italiano Alimenti Surgelati - tel/fax +39 06 5920151 - Via Pasteur 9/10 - 00144 Roma



**Istituto Italiano Alimenti Surgelati**

**Istituto Italiano Alimenti Surgelati - Viale Pasteur, 8/10 - 00144 Roma  
Tel/Fax: 06 5920151**

**Sito: [www.istitutosurgelati.org](http://www.istitutosurgelati.org) ✪ e-mail: [info@istitutosurgelati.org](mailto:info@istitutosurgelati.org)**