



UNC
CONSUMATORI.IT

Guida al minestrone surgelato

06 Novembre 2018



L'inverno è alle porte e le temperature si abbasseranno sempre di più: la soluzione nutriente per riscaldarsi e rilassarsi dopo una giornata stressante? Il minestrone!

Oggi parliamo del minestrone surgelato che, rispetto a quello fresco, ha il vantaggio di farci mangiare verdure ottime anche fuori stagione, perché raccolte nel loro naturale momento di maturazione mantenendo, grazie alla surgelazione, le loro numerosissime proprietà nutritive. Pronto in 6-18 minuti (i tempi sono infatti più brevi se utilizzate una pentola a pressione), il tutto **senza conservanti aggiunti**, come per legge. L'offerta al banco dei surgelati in fatto di minestrone è sempre più varia: assicurati che il prodotto contenga un'ampia varietà di ingredienti. Ti consigliamo inoltre di prestare sempre attenzione all'etichetta e, soprattutto, alla provenienza del prodotto e all'origine degli ingredienti; certificazioni di origine IGP e DOP indicate sulla confezione ovviamente garantiscono maggior qualità al vostro minestrone.

IL MINESTRONE NELLA DIETA

Le parole chiave del giorno sono varietà e creatività. In normali condizioni di salute, il minestrone può essere consumato anche tutti i giorni perché abbassa la densità calorica della dieta assicurando la **giusta dose di vitamine e fibre**. Vuoi farne la tua cena ideale?

I nutrizionisti consigliano di aggiungere alla verdura del minestrone surgelato un po' di pasta (per garantire l'apporto di carboidrati) e una bella spolverata di grana per renderlo non solo più gustoso ma anche per aumentare l'apporto di proteine del tuo pasto.

Il minestrone di verdure è un vero e proprio scrigno di micronutrienti: proteine, vitamine, sali minerali, calcio e tanto altro ancora. Sapevi ad esempio che le carote, con il loro beta-carotene, ci aiutano a contrastare l'insorgere dei radicali liberi e sono anche fonte di vitamina A? E che la cipolla (oltre a farci commuovere quando la affettiamo fresca!) regola la pressione sanguigna, riduce le infiammazioni, contrasta il colesterolo cattivo nel sangue ed è anche un potente diuretico? Insomma ad ogni verdura, ortaggio o legume corrisponde una fonte davvero inestimabile di proprietà nutritive.

RICETTE A BASE DI MINESTRONE

Un "semplice e pratico minestrone surgelato" può essere degno del piatto di un grande chef perché ricco e variegato e può essere, allo stesso tempo, la base per scatenare la tua creatività in cucina. Per conquistare i palati dei più piccoli puoi aggiungere al minestrone di verdure del formaggio spalmabile; per rendere la ricetta più energetica e saziante puoi aggiungere patate, pasta, legumi, cereali. Ti senti goloso? Provalo con le polpette di pane o come ripieno nei panzerotti fritti (o al forno). Voglia di orientale? Tuffaci dentro pasta di miso e noodles e il gioco è fatto. Ospiti all'improvviso? Stupiscili con un aperitivo creativo utilizzando le verdure del minestrone che hai nel freezer: mini porzioni di polenta grigliata in stile finger-food o croccanti cestini di parmigiano e sesamo. Vuoi trasformare il minestrone surgelato in un secondo piatto? Utilizzalo come base per la ricetta di frittate o veggie burger (ti consigliamo, in alternativa, anche la variante no-veg: quella preparata con una fetta di bacon croccante attorno al burger).

Cosa aspetti? **Via libera ai mix e agli esperimenti:** mettiti ai fornelli e prova subito queste ricette!

Vuoi saperne di più su **"Congelamento e surgelazione degli alimenti"**? approfondimento a cura del prof. Agostino Macrì.

Autore: Unione Nazionale Consumatori

Data: 6 novembre 2018