



UNC
CONSUMATORI.IT

Piatti pronti surgelati, una scelta sempre più diffusa

28 Maggio 2018

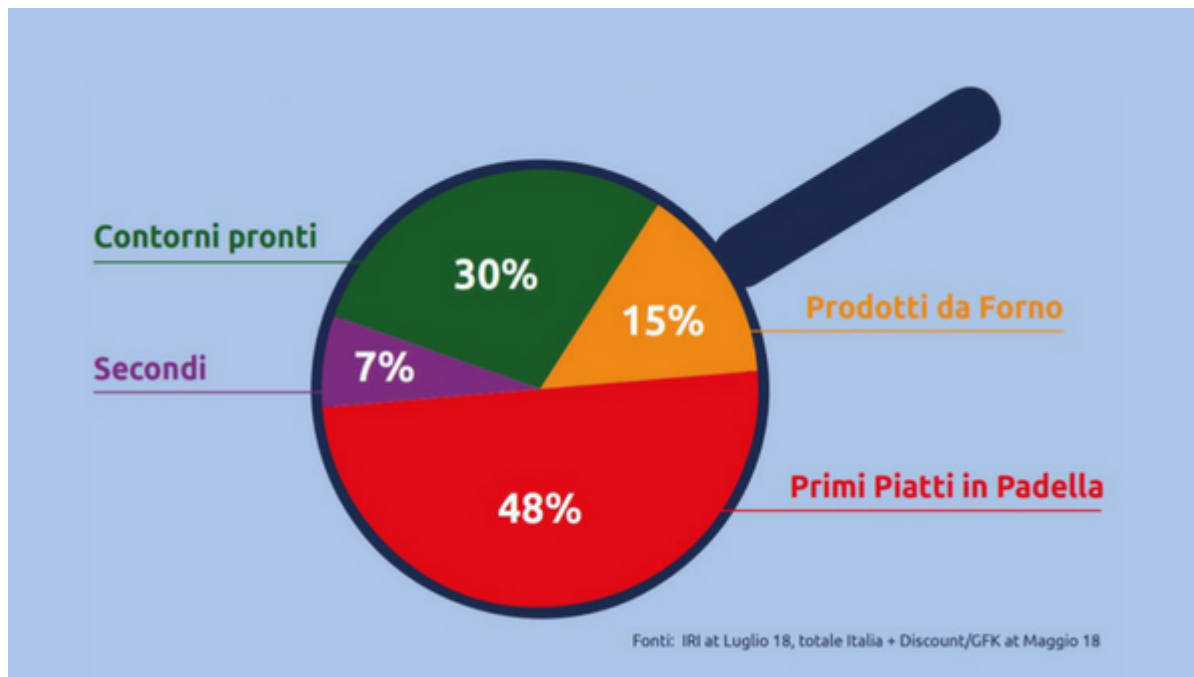


Togli la busta, versa tutto in padella, un giro d'olio...qualche minuto di attesa et voila! Il piatto è pronto. Ma che rapporto hanno gli italiani con i piatti pronti surgelati?

Circa il 27% delle famiglie italiane acquista piatti pronti surgelati (fonte GFK Eurisko): a farla da padrone sono i primi piatti (48%) seguiti dai contorni (30%) e da prodotti da forno (15%) e secondi (7%).

D'altra parte la loro praticità permette di non rinunciare a piatti elaborati e gustosi anche quando il tempo o la voglia (!) di cucinare scarseggiano.

Di piatti pronti ne esistono ormai di tutti i tipi: dai primi che si ispirano alla tradizione culinaria italiana (ad esempio gnocchi alla sorrentina, bucatini all'amatriciana, tagliatelle ai funghi, pappardelle al ragù di cinghiale, lasagne, cannelloni...) alle ricette di contorni che esaltano il gusto delle verdure fino ai secondi; un menù completo!



Piatti pronti: le caratteristiche

Contrariamente a ciò che molti pensano i piatti pronti surgelati, in osservanza a quanto stabilito dalla legge, non contengono nessun conservante aggiunto: l'unico metodo che viene utilizzato per conservare i prodotti è il freddo. Il surgelamento infatti rimuove rapidamente il calore dagli alimenti lasciando inalterate le caratteristiche organolettiche e nutrizionali.

Non solo: non hanno meno valori nutrizionali rispetto ai prodotti freschi.

La surgelazione oltre ad essere un metodo sicuro e naturale per conservare gli alimenti è anche una valida alleata nella lotta allo spreco alimentare: ne abbiamo parlato qualche tempo fa in [un'intervista con la dott.ssa Bernardi, Biologa e Nutrizionista \(LINK\)](#). Ogni anno infatti in tutto il mondo 1/3 del cibo prodotto viene sprecato, nella sola UE si parla di circa 89 milioni di tonnellate di cibo che dalle tavole finisce dritto dritto nella pattumiera. Con i prodotti surgelati non ci sono scarti perché è più semplice cucinare di volta in volta solo la quantità di cibo che ci serve.

Ecco quindi come, sotto vari profili, l'utilizzo dei piatti pronti surgelati, specie se di alta qualità (prodotti in Italia con ingredienti tipici e genuini) sembra essere una sensata alternativa per unire in una sola mossa la soddisfazione di più bisogni. L'importante è adottare un corretto regime alimentare alternando tutti gli alimenti utili per la nostra dieta.

Tre consigli

Ricordate inoltre di:

- leggere l'etichetta;
- alternare prodotti freschi di stagione a quelli surgelati;
- attenersi ai consigli di conservazione e preparazione indicate sulle confezioni dei piatti pronti surgelati.

Ed eccoci infine all'ultima raccomandazione: godetevi il buon cibo prendendovi qualche

momento di relax durante i pasti. Che siate soli o in compagnia tutto il resto può aspettare,
parola di UNC!

Autore: Giada D'Abruzzo

Data: 28 maggio 2018