



UNC  
CONSUMATORI.IT

## Surgelati: alleati contro lo spreco alimentare

13 Novembre 2018



La responsabilità dello spreco alimentare risiede nelle condotte errate dei consumatori che spendono in media 300 euro all'anno in cibo che viene gettato via senza essere consumato. Una delle soluzioni per ridurre gli sprechi è il consumo di prodotti surgelati. Ne abbiamo parlato con Elisabetta Bernardi, nutrizionista e biologa con specializzazione in Scienza dell'alimentazione.

### **Dott.ssa Bernardi, consumare prodotti surgelati può essere una soluzione?**

Nei Paesi industrializzati la quota maggiore degli sprechi avviene nelle fasi finali della filiera agroalimentare, in pratica nelle nostre case e nella ristorazione.

È bene ricordare che **lo spreco alimentare non è soltanto una perdita economica** per il consumatore: con quanto si spreca si potrebbe sfamare un terzo della popolazione mondiale.

Sprecare significa non solo non avere cibo sufficiente per tutti, ma anche perdere le preziose risorse utilizzate nella produzione come terreno fertile, acqua, energia,

trattamenti antiparassitari.

Riporto un interessante dato emerso da uno dei numerosi studi sull'argomento: l'utilizzo di alimenti surgelati produce il 47% in meno di rifiuti rispetto al consumo di soli alimenti freschi. Insomma se si vuole bene all'ambiente e si vuole essere generosi con chi non ha risorse sufficienti dovremmo sprecare meno, anche comprando più spesso alimenti surgelati.

### **Qualcuno sostiene che le verdure surgelate siano meno nutrienti dei prodotti freschi, è vero?**

Per assicurarsi il più alto valore nutrizionale per gli ortaggi si dovrebbe scegliere la produzione locale, di stagione, con una raccolta che sia stata fatta al massimo due giorni prima e consumarli nell'arco di una giornata, cercando di preferire la cottura al vapore alla bollitura.

In assenza di queste condizioni, il prodotto surgelato è senz'altro migliore dal punto di vista nutrizionale: il surgelamento infatti avviene a poche ore dalla raccolta (in piena maturazione) e **l'unico agente conservante è il freddo.**

I risultati di diversi studi indipendenti, che insieme hanno testato più di 40 campioni tra frutta e ortaggi più comunemente comprati, hanno dimostrato che in due terzi dei casi, i cibi surgelati avevano livelli più elevati di composti di tipo antiossidante, tra cui vitamina C, polifenoli, antociani, luteina e beta carotene rispetto al giorno tre dello stoccaggio.



### **Quali sono i vantaggi dei surgelati?**

Molti studi di confronto del contenuto nutrizionale dei prodotti freschi e di quelli surgelati suggeriscono che frutta e verdura surgelate sono paragonabili (se non migliori in alcuni casi) al prodotto fresco.

Grazie ai surgelati, inoltre, è possibile integrare la nostra alimentazione anche con **prodotti fuori stagione.**

Altro vantaggio dei prodotti surgelati sta nel fatto che **non ci sono scarti**: apriamo la confezione e non dobbiamo buttare niente cucinando solo la quantità di cibo che ci serve.

Inoltre mettere in tavola ogni giorno almeno tre porzioni di frutta e due di ortaggi, come raccomandato dagli esperti della nutrizione, può essere difficile soprattutto se non si può fare la spesa quotidianamente.

Ecco allora che i prodotti surgelati rappresentano una **valida alternativa al prodotto fresco**, altrettanto (se non addirittura più) nutriente.

### **E dal punto di vista igienico sono sicuri?**

I surgelati sono alimenti conservati per azione del freddo mediante un processo speciale di congelamento rapido detto surgelazione; il freddo viene applicato ininterrottamente a -18°C a partire dalla produzione e mantenuto durante la distribuzione fino al consumo.

Il surgelamento rimuove rapidamente il calore dagli alimenti, mantenendo quasi inalterate tutte le caratteristiche organolettiche e nutrizionali.

Il freddo è l'unico conservante poiché gli alimenti surgelati non contengono né conservanti né coloranti. Si mantengono a lungo perché **l'assenza di acqua rende la vita difficile (quasi impossibile!) a batteri ed enzimi**, che sono i responsabili del deterioramento degli alimenti.

Il freddo, inoltre, rallenta fortemente anche le reazioni chimiche responsabili dell'alterazione organolettica e della perdita del valore nutritivo.

### **Quali sono, in generale, i suoi consigli per una spesa alimentare razionale che permetta di limitare gli sprechi senza rinunciare ad una corretta alimentazione?**

Uno dei modi migliori per prendersi cura della nostra salute è quello di mangiare una grande **varietà di frutta e ortaggi**: hanno il vantaggio di essere alimenti a basso contenuto di calorie e sono al tempo stesso importanti fonti di vitamine, minerali, fibre e sostanze protettive. La frutta inoltre fornisce quantità elevate di composti correlati a un minor rischio di malattie.

Anche la fibra contenuta in frutta, ortaggi, cereali e legumi ha un ruolo importante nella prevenzione di molte patologie. È bene, quindi, alternare le fresche insalate alle verdure cotte, anche surgelate, per avere a tavola **ogni giorno almeno cinque porzioni tra frutta e ortaggi**.

Non scordiamoci poi del **pesce**, che andrebbe consumato **almeno due volte a settimana**. Anche con il pesce surgelato non ci sono scarti, spesso possiamo addirittura risparmiare e i valori nutrizionali sono paragonabili al prodotto fresco.

**Autore:** Giada D'Abruzzo

**Data:** 13 novembre 2018