CORRIERE DELLA SERA

Quotidiano

Istituto Italiano Alimenti Surgelati

Data 04-12-2011
Pagina 58
Foglio 1 / 2

www.ecostampa.it

A tavola

Nulla è meglio di ortaggi e legumi appena colti, ma ci sono valide alternative

Surgelati Non sempre il prodotto «fresco» è meglio

Quando conviene la verdura che viene dal freddo

Complice anche la fretta, i surgelati sono sempre più spesso sulle nostre tavole. Secondo un'indagine dell'Istituto italiano alimenti surgelati-Astarea, vengono consumati dal 92% degli italiani. Fra i prodotti in crescita, ci sono anche quelli più salutari, come i vegetali e il pesce. Ma se, per quest'ultimo, il surgelato è spesso una scelta obbligata, nel caso dei vegetali, reperibili ovunque e in tutte le stagioni, non sarebbe meglio puntare su quelli freschi?

Innanzitutto, una precisazione: il valore nutrizionale dei cibi dipende solo in parte dal trattamento subìto (nel caso dei prodotti surgelati, una breve scottatura per inattivare gli enzimi che potrebbero degradare il prodotto, seguita da un ultrarapido surgelamento); sono infatti anche altri gli elementi che entrano in gioco. Molto dipende dalla varietà della pianta (spesso sono utilizzate varietà diverse per il fresco e il surgelato) e dal grado di maturazione del vegetale al momento della raccolta.

I prodotti da surgelare vengono lavorati quando sono al massimo della maturità, che corrisponde al più elevato valore nutrizionale (in particolare vitaminico), mentre gli ortaggi freschi che devono "viaggiare" vengono spesso colti immaturi. Contano anche la zona di provenienza e i tempi che intercorrono tra raccolta e consumo e questo vale più ancora per il fresco che per il surgelato. In sintesi, possiamo dire che, mentre per alcune sostanze stabili, come i minerali, la fibra, i carotenoidi, non si osservano differenze significative fra fresco e surgelato, il discorso cambia per altre sostanze, prima fra tutte la vitamina C che, proprio per la sua "sensibilità", viene spesso utilizzata come indicatore del mantenimento del valore nutrizionale di un vegetale. Come mostra anche la tabella (*vedi a fianco*) un ortaggio o un legume fresco ben maturo e appena colto non ha eguali, ma poiché il «fresco» è spesso meno fresco di quanto pensiamo, il surgelato può avere un valore nutrizionale superiore. «Se non si è certi di disporre di derrate realmente fresche — conferma Paolo Simonetti, professore di Nutrizione delle collettività al DiSTAM-Università degli Studi di Milano — il surgelato è sicuramente una valida scelta, visto che garantisce apporti di nutrienti confrontabili con il miglior prodotto fresco. L'unica accortezza da seguire è distinguere i prodotti surgelati "naturali", come le verdure, rispetto ai prodotti già cucinati e pronti per l'uso, che frequentemente hanno troppo sodio».

C. F.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Confronto del contenuto di vitamina C *(mg/etto)* in vegetali freschi e surgelati

	Piselli	Broccoli	Fagiolini	Spinaci
Appena colti	30,9	93,1	15,1	31,6
Conservati refrigerati, per 7 giorni	27,4	88,4	6,9	6,5
Conservati a temperatura ambiente, per 7 giorni	12,1	40,4	6,9	0
Appena surgelati	19,6	76,7	15,1	24,5
Conservati surgelati per 12 mesi	17,2	73,7	17,6	16,2

Fonte: **Dati estrapolati da uno studio pubblicato su Food Chemistry** D'ARCO


alimentazione

006980

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

CORRIERE DELLA SERA

Quotidiano

Istituto Italiano Alimenti Surgelati

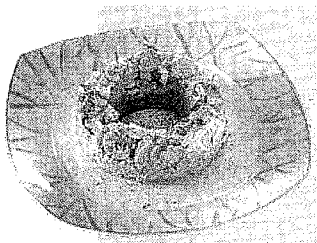
Data 04-12-2011
Pagina 58
Foglio 2 / 2

www.ecostampa.it

La ricetta della salute

Sformato di piselli e carote

Un piatto ricco da considerare un secondo. Per un pasto medio, una porzione di pasta con sugo leggero e frutta fresca sono un completamento adeguato. Il piatto apporta il 40% del calcio raccomandato nella giornata per un adolescente e la metà di quello previsto per l'adulto.



Ingredienti per 4 persone: g 250 di ricotta vaccina, g 80 di grana, 2 uova, due carote medie, g 150 di piselli surgelati, sale q.b., olio extravergine d'oliva per ungere gli stampi, pangrattato.
Preparazione: scottare a vapore i piselli e le carote precedentemente mondate e tagliate a cubetti. In una terrina mettere la ricotta, le uova, il formaggio grana, un pizzico di sale e mescolare. Aggiungere le carote e i piselli, dopo averli fatti raffreddare. Versare un po' di olio in un foglio di carta da cucina e con questo ungere degli stampini monoporzione, passandoli quindi con il pangrattato. Dividere il composto negli stampini e cuocere in forno già scaldato a 180 °C per 15/18 minuti (si può un unico stampo, adeguando i tempi di cottura). Lasciare raffreddare per 10 minuti e sformare. Il piatto può essere servito mettendo, nella parte interna dello stampino una crema preparata frullando merluzzo cotto a vapore con brodo vegetale e un filo d'olio.
Valore nutrizionale per porzione: proteine g 18, grassi g 16 (di cui saturi g 8,7), carboidrati g 16, kcal 276, colesterolo mg 150, calcio mg 462.
Ricetta suggerita dallo chef Giancarlo Ferrari

Cotture salva-qualità

Quando si tratta di proprietà salutari di ortaggi o legumi, come i piselli, oltre a chiedersi se è meglio utilizzare quelli freschi o quelli surgelati, bisognerebbe domandarsi come cuocerli. «In un nostro studio — commenta Alessandra Bordoni, del Dipartimento di Scienze degli Alimenti, Università di Bologna — abbiamo confrontato l'attività antiossidante di vegetali, freschi o congelati in casa (la surgelazione casalinga è irrealizzabile) sia crudi, sia cotti con metodi diversi. Abbiamo visto che le variazioni della capacità antiossidante dipendono dal tipo di vegetale e dal metodo di cottura, mentre c'è poca differenza tra fresco e congelato. Possiamo quindi dire che i vegetali, congelati o surgelati, non vanno mai scongelati prima della cottura, vanno cotti preferibilmente al vapore o al microonde e per il minor tempo possibile. Anche la cottura in forno è meglio della lessatura, se i tempi sono brevi e le temperature non troppo alte».

a cura di
Carla Favaro
nutrizionista

006980

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.