

CIBI DA NON CONGELARE

I 10 cibi da non congelare mai (e perchè)

"Ci sono alcuni alimenti che non dovrebbero mai essere congelati. Al momento dello scongelamento, infatti, risulterebbero immangiabili perché i cristalli di ghiaccio che si formano durante il congelamento rompono la parete delle cellule dei cibi, rendendoli mollicci". La dott.ssa Barbara Paolini (presidente ADI) ci svela tutto quello che c'è da sapere per evitare sprechi



Barbara Fiorillo

Giornalista

27 giugno 2023 18:01



Freezer (foto Pexels)

Il congelatore è uno degli strumenti più utili in cucina, perché ci consente di conservare gli alimenti per lunghi periodi evitando gli sprechi. Tuttavia, sebbene sia un elettrodomestico indispensabile, spesso non viene utilizzato adeguatamente. Non solo non lo si igienizza di frequentw, ma talvolta lo si utilizza per conservare alcuni cibi per cui è sconsigliato l'uso del freezer, se non 'vietato'. "Ci sono alcuni alimenti - spiega a *Today* la dott.ssa Barbara Paolini, presidente ADI (Associazione Italiana di dietetica e nutrizione clinica) - che non dovrebbero mai essere congelati. Al momento dello scongelamento, infatti, risulterebbero immangiabili perché i cristalli di ghiaccio che si formano durante il congelamento rompono la parete delle cellule dei cibi, rendendoli mollicci. Si tratta soprattutto di alimenti molto ricchi di acqua che, durante il congelamento, perdono proprio quelle caratteristiche che li rendono saporiti".

Surgelare o congelare: qual è la differenza

"Molto spesso - spiega la dott.ssa Paolini - non diamo importanza al significato dei due metodi di conservazione. Tuttavia, è molto importante conoscere la differenza per un consumo consapevole degli alimenti. La surgelazione è un sistema di conservazione mediante il freddo che prevede il rispetto di alcuni parametri previsti dalla normativa: tempi molto brevi per il raggiungimento della temperatura di -18°C al cuore del prodotto; vendita esclusivamente nella confezione originale del produttore; mantenimento del prodotto ad almeno -18°C per tutta la vita commerciale. Il rapido processo di surgelamento (che si può ottenere esclusivamente su alimenti di piccola pezzatura) comporta la formazione di microcristalli, sia all'interno che all'esterno delle cellule, con conseguente arresto dei processi di deterioramento e conservazione della struttura cellulare. Grazie al precoce rallentamento delle reazioni biochimiche e alla conservazione della struttura cellulare, le caratteristiche organolettiche e il profilo nutrizionale del cibo (macronutrienti, vitamine e minerali) restano immutati per molti mesi.

"Il congelamento - continua la Paolini -, a differenza della surgelazione, per legge non prevede tempi e temperature prestabilite di raffreddamento e quindi possono essere trattati alimenti anche di grossa pezzatura (un prodotto congelato risulta correttamente conservato già a -12°C). Perciò, se il processo di raffreddamento avviene lentamente, nei prodotti congelati possono crearsi dei macrocristalli che, a causa delle loro dimensioni, provocano una rottura delle cellule, con parziale perdita

della struttura originaria. In questo caso durante lo scongelamento si possono verificare perdite di nutrienti e un peggioramento delle qualità organolettiche".

LEGGI ANCHE

Articolo: Acqua liscia o frizzante: qual è meglio bere (e perché)

Gli alimenti che non andrebbero mai congelati

- 1** Formaggi morbidi, come ad esempio la ricotta. Si può però conservare in freezer i formaggi duri e semi-duri, avvolgendoli nella pellicola trasparente o inseriti in una busta per congelatore e conservatelo in freezer per non più di 6 mesi.
- 2** Pasta e riso già cotti. In genere il congelamento altera il sapore e la consistenza.
- 3** Insalata. La lattuga e le altre verdure a foglia verde sono molto ricche di acqua e quindi, una volta scongelate, perdono croccantezza e sapore. Stessa cosa vale anche per finocchi, cetrioli e sedano.
- 4** Frutta. E' composta in larga parte da acqua e quindi non può essere congelata: parliamo soprattutto di mele, uva, anguria, ananas, melone.
- 5** Patate. Non vanno congelate né crude né cotte, una volta fuori dal freezer, sarebbero troppo pastose e anche in questo caso si perderebbe la consistenza.
- 6** Latte e panna. Entrambi modificano la loro consistenza durante il congelamento, si tratta di due alimenti da consumare freschi.
- 7** Cibi fritti. Una volta scongelati, gli alimenti fritti perdono la loro croccantezza diventando mollicci.
- 8** Uova. Il liquido interno, a causa delle basse temperature, si espande e il guscio si rompe.
- 9** Insaccati. Una volta scongelati perdono qualsiasi sapore e consistenza. L'unico modo per conservarli più a lungo è metterli sottovuoto.

1

0 Tra i dolci che non si possono congelare abbiamo quelli con le decorazioni, dolci con ingredienti congelati, dolci con la panna. Una volta scongelati, diventano granulosi e perdono il loro sapore”.

"Ricordiamo - sottolinea la dott.ssa Paolini - che gli alimenti si possono conservare nel freezer di casa dai tre ai sei mesi, a seconda del tipo di cibo e della temperatura che riesce a mantenere l'elettrodomestico, ma per tutti vale una regola importante: sia i congelati sia i surgelati non possono più essere ricongelati".

LEGGI ANCHE

Articolo: "Sugar Craving", come combattere la voglia di dolce dopo i pasti

Come congelare in modo corretto

"Per congelare in modo corretto un alimento basta seguire queste poche e semplici regole:

- congelare solo alimenti di buona qualità igienica, freschi;
- suddividere gli alimenti in piccole porzioni per facilitare la rapidità del congelamento e per poterli poi utilizzare interamente;
- utilizzare un involucro protettivo o la stessa confezione originale dei cibi al fine di preservare la qualità ed evitare bruciature da freddo;
- apporre sulle confezioni la data di congelamento per non protrarre eccessivamente il tempo di conservazione;
- rispettare la quantità massima di prodotti che possono essere conservati nel vano congelatore;
- è, infine, importante curare la manutenzione del congelatore e, se presente, regolare il termostato sulla temperatura più bassa possibile, qualche ora prima di introdurre gli alimenti da congelare".

