

## Conserve e surgelati: istruzioni per l'uso

di [Nando Merisi](#)

per Dieta-Dimagrante.com

© Tutti i diritti Riservati

Le **conserve e i surgelati** hanno rivoluzionato l'alimentazione moderna consentendo di distribuire nel tempo il consumo dei prodotti. I minori sprechi di alimenti hanno allontanato lo spettro della fame ed è quindi più facile equilibrare l'alimentazione nell'arco dell'intero anno.

### Le conserve

Il procedimento per conservare un alimento consiste, innanzitutto, nella sterilizzazione col calore di un alimento contenuto in un **recipiente ermeticamente chiuso, o appertizzazione**, avviene tra i 100 e i 150 °C. Questa temperatura distrugge tutti i microbi e gli enzimi che potrebbero deteriorare l'alimento.

Finché il recipiente è chiuso, la durata della conservazione è, teoricamente, illimitata. In pratica, è preferibile consumare le conserve **entro due anni dalla produzione**, fatta eccezione per le sardine sott'olio che migliorano con il passare del tempo. Una volta aperto il recipiente, il cibo si conserva per non più di 24- 48 ore.

### La qualità delle conserve

Spesso più economiche rispetto ai prodotti freschi, le **conserve** non richiedono una particolare attrezzatura per l'immagazzinamento. Il loro confezionamento nelle ore immediatamente successive alla *raccolta dei vegetali, all'abbattimento dell'animale o alla pesca del pesce*, fa sì che le vitamine e i [sali minerali](#) si conservino meglio di quanto non succeda con lo stoccaggio di alimenti freschi nel congelatore. Contrariamente alla credenza popolare, le qualità nutrizionali delle conserve sono, dunque, eccellenti. Per quanto riguarda le conserve industriali, la sicurezza è totale: se l'imballaggio è integro non c'è alcun rischio di intossicazione.

### I difetti delle conserve

Si può rimproverare loro di **uniformare i gusti**, che risultano ben lontani, a volte, da quelli dei prodotti freschi, come nel caso dei pisellini. Le conserve non sono prodotti gastronomici, possono servire di **scorta** e sono di **facile e rapida cottura**. Gli additivi autorizzati non presentano alcun pericolo, anche se a volte sono inutili o ingannevoli, come quelli miranti a rafforzare il gusto. I più comuni sono:

- i coloranti,
- gli [antiossidanti](#),
- i glutammati.

Le **semiconserve** sono invece, prodotti imballati ermeticamente e riscaldati che possono essere conservati un po' più a lungo dei prodotti freschi, a una temperatura massima di 10 °C. E' il caso di numerosi salumi e patè.

### I surgelati

Il **congelamento** è un **raffreddamento lento fino a -18 °C**, mentre la **surgelazione** è un raffreddamento ultrarapido. La temperatura dei prodotti non deve mai salire al di sopra di questa temperatura di -18 °C perché la loro **sicurezza tossicologica** sia garantita. La durata dei surgelati può variare tra alcuni mesi e due anni, a seconda dei prodotti, a condizione che la temperatura di congelamento sia mantenuta costantemente. Qualsiasi interruzione nella **catena del freddo** costituisce un pericolo per la sicurezza del consumatore, perché i microbi riprendono a proliferare e a degradare gli alimenti. Tutti i cibi scongelati devono essere consumati immediatamente, come un prodotto fresco.

### La qualità dei surgelati

I prodotti alimentari surgelati freschi, cioè nelle ore immediatamente successive alla raccolta o alla pesca, presentano eccellenti qualità nutritive, soprattutto per quanto riguarda le vitamine. A differenza delle conserve, mantengono un gusto molto simile a quello dei prodotti al naturale.

### I difetti dei surgelati

Non tutti gli alimenti possono essere surgelati. Ma il difetto principale è che sono molto **vulnerabili alle interruzioni della catena del freddo**, in particolare durante il trasporto. Ancora non esistono metodi semplici per controllare la continuità della temperatura di stoccaggio. La consegna da parte di un negozio specializzato è più sicura del trasporto in un sacchetto, per quanto isotermico. E' molto utile disporre, nel **congelatore di casa**, di un termometro che registri i limiti delle escursioni termiche, soprattutto in caso di guasto elettrico.

### Cibi cotti che si possono congelare

Prodotto	Durata di conservazione	Preparazione	Decongelazione
Ragù di carne	Fino a 3 mesi	Cuocere non completamente	Direttamente sul fuoco o a bagnomaria
Salsa di pomodoro	Fino a 3 mesi	Cuocere completamente	Direttamente sul fuoco o a bagnomaria
Brodo di carne	Fino a 3 mesi	Meglio se ristretto	Direttamente sul fuoco
Minestrone di verdura	Fino a 3 mesi	Conservare senza pasta	Direttamente sul fuoco

### Esempi di congelamento di frutta

Prodotto	Durata di conservazione	Preparazione
Albicocche e pesche	Fino a 12 mesi	Lavare, togliere il nocciolo, tagliare a pezzi, coprire con lo sciroppo al 40% e succo di limone
Fragole e ciliegie	Fino a 12 mesi	Lavare, togliere il picciolo, coprire di <a href="#">zucchero</a> (o di sciroppo al 30% per le ciliegie)
Melone	Fino a 12 mesi	Sbucciare, tagliare a fette, togliere i semi e gli scarti, coprire di sciroppo al 30% e di succo di limone

### Le conserve: riassumendo

- Prodotti conservati in contenitori ermetici;
- Qualità nutritive eccellenti;
- Mantenimento di vitamine e Sali minerali;
- Qualità di gusto discutibili e standardizzate;
- Sicurezza assoluta dei prodotti industriali.

### I surgelati: riassumendo

- Metodo: congelamento lento o surgelamento rapido;
- Qualità nutritive eccellenti;
- Mantenimento di vitamine e Sali minerali;
- Qualità di gusto superiori a quelle delle conserve;
- Grande vulnerabilità in fase di stoccaggio o di trasporto, se la catena del freddo viene interrotta.

Nando Merisi