



Newsletter “**ANTEA - Blockchain per la tracciabilità dei prodotti alimentari**”



SICUREZZA ALIMENTARE CONSERVARE GLI ALIMENTI COL FREDDO



Le FAQ del Ministero della Salute

Il Ministero della Salute ha predisposto le FAQ aggiornate sull'applicazione del freddo per la conservazione degli alimenti ([qui le FAQ complete](#)).

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 **congelamento**, 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).

Congelamento e surgelazione ci aiutano a conservare gli alimenti per **periodi di tempo molto più lunghi** rispetto alla semplice refrigerazione.

Per "**abbattimento della temperatura**" si intende un processo rapido di raffreddamento che può essere ottenuto con i cosiddetti abbattitori di temperatura, cioè delle celle di raffreddamento rapido, spesso in uso in ristoranti, gelaterie, ecc.

La qualità di un prodotto congelato/surgelato è inferiore o superiore a quella del prodotto fresco?

In generale, la qualità di un prodotto congelato/surgelato dipende da diversi elementi, tra cui la qualità della materia prima.

A parità di materia prima, un prodotto congelato/surgelato può mantenere una qualità generale maggiore quando il processo di surgelazione viene effettuato **subito dopo la raccolta**, in quanto è in grado di mantenere intatti i principi nutrizionali, rispetto ad un prodotto fresco sottoposto alle diverse fasi di trasporto, deposito e vendita. Durante questo periodo, infatti, i principi nutrizionali (ad esempio le vitamine) potrebbero ridursi rapidamente.

In altri casi, invece, il congelamento/surgelazione potrebbe provocare all'alimento **alcune modifiche sgradite**, ad es. cambiamenti di colore, scottature da congelamento, ecc.

Quali alimenti posso congelare nel frigorifero di casa e quali sono le regole da seguire?

A casa possiamo congelare molti cibi, con alcuni accorgimenti. Ad esempio, **non possiamo congelare cibi in scatola, bevande gassate e uova crude intere**, perchè l'aumento di volume dovuto alla formazione dei cristalli potrebbe far scoppiare il contenitore o il guscio, e non è consigliabile

congelare le insalate, perché le foglie perderebbero le caratteristiche strutturali e la croccantezza.

Inoltre, quando vengono congelati, la **carne** e il **pollame crudo** mantengono le loro qualità strutturali più a lungo di quelli cotti, anche perché durante la cottura c'è una parziale perdita di umidità.

Per un corretto congelamento degli alimenti in casa occorre:

- congelare solo alimenti di buona qualità igienica, di adeguata qualità merceologica e con il necessario stato di freschezza, manipolandoli il meno possibile prima del congelamento;
- suddividere gli alimenti in piccole porzioni;
- utilizzare un involucro protettivo o la stessa confezione originale dei cibi;
- apporre sulle confezioni la data di congelamento;
- rispettare la quantità massima di prodotti che possono essere conservati nel vano congelatore.

Per quanto tempo posso conservare nel congelatore un alimento prima che diventi non sicuro?

Il congelatore mette in pausa la vita dei batteri, perciò consente di mantenere relativamente inalterato il cibo, **anche per lunghi periodi**. È la qualità **organolettico-nutrizionale**, e non quella igienico-sanitaria, che potrebbe essere compromessa con l'eccessivo trascorrere del tempo.

Per tale motivo si raccomanda di consumare gli alimenti congelati/surgelati **entro la data indicata sulla confezione**. In mancanza di indicazioni specifiche, purché venga costantemente mantenuta la catena del freddo (temperatura non superiore a -18°C), si può far riferimento alla tabella seguente, che riporta alcuni esempi di periodi consigliati per la conservazione in ambito domestico di alimenti congelati/surgelati.

Alimenti e tempi consigliati di conservazione domestica in congelatore	
Prodotti	Mesi di congelamento (-18°C)
Carne macinata cruda	3-4
Salsiccia	1-2
Bovino - Arrosto crudo	9
Bovino - Bistecche o fettine crude	4-6
Maiale - Arrosto crudo	4-6
Maiale - Bistecche o fettine crude	3-4
Ovicaprino - Spezzatino crudo	2-3
Pollame - Intero crudo	10-12
Pollame - A pezzi crudo	9
Frattaglie crude	1
Pesce magro crudo (es. merluzzo)	4
Pesce grasso crudo (es. sgombro)	3
Alimenti cotti	1-2

Dati estratti da:
- Istituto Superiore di Sanità "Comportamenti preventivi verso le malattie trasmesse da alimenti" - Rapporti ISTISAN 0015 (https://www.iss.itstrumenti-di-riferimento-asset_publisher/GIDBU37m3e2contentid/5209547)
- CeIRSA AIL TO5 - tratto da Commonwealth Scientific Industrial Research Organisation (CSIRO) modificato
<https://sicurezzaalimentare.bluesoc.com/it/it/it/congelamento>

Posso congelare un alimento anche in prossimità della data di scadenza?

Gli alimenti, prima di essere congelati, potrebbero già avere subito delle alterazioni della freschezza e della qualità. È quindi particolarmente importante congelare gli alimenti deperibili il prima possibile, tenendo conto delle date stabilite dal produttore ed evitando di effettuare il congelamento nell'ultima parte di tale periodo, in quanto al momento dello scongelamento il prodotto andrebbe incontro ad alterazioni in tempi molto brevi.

Posso ricongelare un alimento se dopo averlo scongelato l'ho cotto?

Se lo scongelamento non è stato seguito da una fase di cottura, l'alimento non deve essere nuovamente congelato, sia per il possibile depauperamento organolettico-nutrizionale, che per i maggiori rischi di deterioramento microbico all'atto del successivo scongelamento. Invece è possibile (ed è anche utile per ridurre gli sprechi) congelare un cibo cotto preparato con materie prime scongelate, dal momento che con la normale cottura la maggior parte dei microrganismi viene inattivata.

Quali precauzioni devo adottare quando acquisto ed utilizzo un alimento surgelato/congelato?

Per l'appropriata conservazione dei prodotti surgelati/congelati, all'atto dell'acquisto occorre controllare che **le confezioni siano in buone condizioni** ed usare **borse termiche raffreddate** nel tragitto dal negozio all'abitazione.

È importante **rispettare sempre i termini di conservazione e le modalità d'uso** riportati sulle confezioni (es. se sull'etichetta di verdure surgelate è indicato un impiego previa cottura, non posso utilizzarle per il consumo crudo oppure per la produzione casalinga di estratti/frullati vegetali). Ricorda che **solo la cottura esercita una consistente azione di bonifica** verso gli agenti patogeni!

Con congelamento/surgelazione, invece, solo una certa percentuale di batteri presenti nell'alimento viene inattivata definitivamente, mentre la maggior parte dei microrganismi va in pausa, cioè resta in attesa di condizioni migliori per ricominciare a moltiplicarsi. Questo momento favorevole alla moltiplicazione batterica arriva con lo scongelamento e allora, **se gli alimenti congelati/surgelati vengono scongelati in modo improprio e non sono immediatamente utilizzati, possono verificarsi dei rischi.**

Anche per lo scongelamento degli alimenti occorre seguire le istruzioni riportate in etichetta. In loro assenza, così come per i prodotti congelati a livello domestico, si raccomanda di **scongelare il cibo nella parte bassa del frigorifero, nel forno a microonde** (lasciando uno spazio di circa 5 cm fra l'alimento e le pareti in modo da permettere al calore di circolare) o anche **in acqua fredda** (solo se in confezioni sigillate), cambiando l'acqua ogni 30 minuti se si desidera una maggiore rapidità del processo.

Non è invece opportuno scongelare gli alimenti direttamente in acqua (per la possibile perdita di nutrienti), né lasciarli a temperatura ambiente **all'esterno del frigorifero**, perché lo scongelamento della parte esterna potrebbe avvenire con eccessiva velocità, rendendo maggiormente disponibile l'alimento al rischio di contaminazione e crescita batterica.