**SURGELATI: IN 5 ANNI, PER 4 CONNAZIONALI SU 10 È AUMENTATA LA FREQUENZA DI CONSUMO**

**GLI ITALIANI LI SCELGONO E LI CONOSCONO MA C’È ANCORA QUALCOSA DA IMPARARE**

**IIAS PROPONE 5 COSE DA SAPERE QUANDO SI SCEGLIE UN ALIMENTO SURGELATO**

* *9 italiani su 10 consumano con frequenza alimenti surgelati e, nell’ultimo quinquennio, circa 4 su 10 (39,3%) dichiarano di averne aumentato il consumo: un trend positivo che riguarda soprattutto i più giovani.*
* *E se aumentano i consumi, anche la conoscenza dei consumatori riguardo ai prodotti surgelati dimostra di essere molto elevata: circa 7 su 10 (68,4%) sanno ormai con chiarezza che "congelato" e "surgelato" non sono sinonimi e che la surgelazione è una tecnica ricercata, applicabile solo dalle industrie con tecnologie avanzate.*
* *Curiosi ed informati, 8 intervistati su 10 (79,1%) dichiarano di leggere attentamente le etichette, che considerano uno strumento utile per acquisire maggiori conoscenze sui surgelati. Più consapevolezza anche riguardo agli aspetti nutrizionali: oltre la metà del campione (56,3%) sa che le verdure surgelate hanno caratteristiche analoghe a quelle fresche e che i surgelati ittici sono sicuri e altamente controllati.*
* *Eppure, ancora molto si può fare in termini di conoscenza: “solo” 4 su 10 sanno, ad esempio, che i surgelati non contengono conservanti, perché basta il freddo a garantirne la lunga conservazione. Al fine di favorire scelte alimentari sempre più consapevoli, l’IIAS- Istituto Alimenti Surgelati offre un piccolo vademecum con 5 semplici informazioni per sapere “cosa c’è dietro ai frozen food”.*

*Novembre 2024* – Gli Italiani amano i prodotti surgelati: 9 su 10 li consumano abitualmente e, secondo un’**indagine AstraRicerche** per **IIAS - Istituto Italiano Alimenti Surgelati[[1]](#footnote-1)**, negli ultimi cinque anni, **oltre 4 connazionali su 10 (39,3%) ne hanno aumentato il consumo**,in particolare uomini (43%), giovani (Gen Z 50%, Millennials 45%) e famiglie con bambini (48%). Pratici, sicuri, anti-spreco e sempre a portata di mano, i surgelati sono cresciutinon solo in popolarità ma anche in termini di **conoscenza** e **consapevolezza** da parte dei consumatori, che li portano a tavola sempre più spesso, riconoscendone il valore. Ma cosa gli italiani sanno o ancora ignorano di questi prodotti entrati ormai a pieno titolo nelle nostre abitudini alimentari quotidiane? **IIAS - Istituto Italiano Alimenti Surgelati** e **AstraRicerche** hanno indagato quanto sanno gli Italiani di alimenti surgelatie, a partire dai risultati, IIAS ha sviluppato un **vademecum con alcune informazioni utili per scoprire “cosa c’è dietro a un surgelato”**. *“Gli italiani hanno dimostrato un apprezzamento sempre crescente per gli alimenti surgelati, che scelgono e conoscono bene. Li prediligono per il gusto, come dimostra oltre la metà dei consumatori che dichiara di sceglierli per bontà, consistenza e percezione di freschezza[[2]](#footnote-2). E li acquistano anche per la loro convenienza economica, perché, se si considera il costo totale – tra prezzo del prodotto, tempi e costi di preparazione e valore del cibo sprecato – i surgelati consentono un risparmio notevole*[[3]](#footnote-3)*”,* spiega **Giorgio Donegani, Presidente IIAS**. *“Ma, nonostante siano sempre più presenti nei nostri freezer, ci sono ancora aspetti dei surgelati che i consumatori conoscono meno e su cui invece possiamo fare corretta informazione”.*

**Surgelati: quanto ne sanno gli italiani? Molto, ma non tutto…**

La survey IIAS-AstraRicerche ci conferma che amiamo i surgelati e abbiamo imparato a conoscerli bene. Ad esempio, il **68,4%** dei nostri connazionali sa che **"congelato" e "surgelato"** **non sono sinonimi** eil **64,5%** del campione dimostra di sapere che **non è possibile surgelare in casa, perché la surgelazione è una tecnica** applicabile solo a livello industriale. Dall’altro lato, però, solo poco più **3 italiani su 10** (**31%**) sanno che **non è possibile acquistare prodotti surgelati sfusi**, perché, per legge, devono sempre essere preconfezionati, al fine di garantire la maggiore sicurezza, o **non** **sa che le verdure surgelate conservano per lungo tempo le stesse proprietà nutrizionali delle fresche** (poco più di 1 consumatore su 2) o ancora ignora che **i surgelati non contengono conservanti (59,9%)**, poiché la loro lunga durata è garantita esclusivamente dal freddo.

Sulle curiosità del comparto, i giovani sono i più preparati: **il 45% degli italiani**,soprattutto Gen Z e Millennials, conosce **il trattamento di scottatura prima della surgelazione**, che esalta il colore dei prodotti e si chiama *blanching*. Per quanto riguarda, invece, le giuste tecniche di **scongelamento, solo 4 italiani su 10** sanno che il metodo più corretto consiste nel togliere il prodotto dal freezer e riporlo in frigorifero per qualche ora; mentre **solo il 15%** *–* in particolare i più giovani *–* **sa che un prodotto surgelato, una volta scongelato può essere ricongelato a livello domestico, solo a patto che venga prima cotto.**

“*Chi sceglie i surgelati sa tutto o quasi di loro. Oltre alle campagne di informazione, ad aiutare i consumatori a compiere scelte sempre più consapevoli ci pensano le etichette dei nostri prodotti. Circa* ***8 intervistati su 10*** *ci hanno detto di* ***controllare scrupolosamente le indicazioni relative a tempi e modalità di cottura dei prodotti surgelati****. Anche questo è un chiaro segnale di quanto sia cresciuta l’attenzione verso la qualità e la sicurezza alimentare. Inoltre, l’****86,4%*** *di chi consulta le etichette conferma di impegnarsi a* ***seguire fedelmente le indicazioni riportate****, segnale di una maggiore consapevolezza verso gli alimenti che si mettono nel carrello*”, continua **Donegani**.

**IL VADEMECUM IIAS SUI SURGELATI: 5 COSE DA SAPERE PER UNA SCELTA SEMPRE PIÙ CONSAPEVOLE**

***#1* “Congelato” e “surgelato” non sono la stessa cosa.** I cibi congelati sono portati lentamente a temperature tra i -7°C e i -12°C (che per il pesce e la carne arrivano a -18°C) e conservati a temperature tra i -10°C e i -30°C. La lentezza del processo di congelamento comporta la formazione di cristalli d’acqua di dimensioni elevate, che al momento dello scongelamento, determinano la rottura delle pareti cellulari, con parziale perdita dei valori nutritivi e organolettici dell’alimento. I surgelati, invece, subiscono un raffreddamento ultrarapido ed efficiente, in cui i cibi raggiungono in brevissimo tempo i -18°C. Proprio la rapidità della surgelazione determina la formazione di micro-cristalli di acqua che non danneggiano la struttura biologica degli alimenti, lasciando pressoché intatti i contenuti naturali dell’alimento e le sue qualità nutrizionali.

***#2* A casa non si può “surgelare”.** La surgelazione è un processo tecnologicamente avanzato*,* applicabile solo dalle industrie. A livello domestico è possibile solo congelare, ma le qualità organolettiche e nutrizionali di un cibo congelato sono inferiori rispetto a quelle dei surgelati, che invece conservano a pieno le caratteristiche originali, la struttura e il sapore dell’alimento fresco.

***#3* Scongelare un prodotto surgelato a temperatura ambiente è sconsigliato.** Il modo migliore per farlo è metterlo direttamente in pentola/padella/forno o qualche ora in frigorifero, oppure se si ha fretta imbustato sotto l’acqua corrente. È sconsigliato, invece, lo scongelamento con acqua calda e quello a temperatura ambiente, per evitare lunghe soste del prodotto surgelato a una temperatura non controllata.

***#4* I surgelati non contengono conservanti.** In un prodotto surgelato, per Legge, non si può aggiungere alcun conservante allo scopo di prolungarne la vita. Il processo di surgelazione è sufficiente per produrre alimenti sicuri. È sempre il freddo che garantisce poi la lunga durata dei prodotti surgelati. Parlando di additivi aggiunti, altra fake news riguarda la credenza per la quale le verdure surgelate avrebbero un colore brillante perché piene di coloranti. Invece questo avviene perché, prima della surgelazione, gli ortaggi vengono sottoposti ad un adeguato trattamento termico (*blanching*) necessario per disattivare gli enzimi che ne potrebbero causare il deterioramento ed è così che si fissa il colore naturale, che risulta ancora più brillante.

***#5* Verdure e pesce surgelato sono analoghi ai freschi in termini di valore nutritivo.** Le verdure surgelate conservano al meglio non solo le caratteristiche organolettiche e nutrizionali (vitamine, proteine e carboidrati), ma anche la stessa struttura e il sapore dei prodotti “freschi” originali, fino alla data di scadenza.

Anche le proprietà nutrizionali del pesce surgelato sono analoghe a quelle del fresco, entrambi fonte naturale di macronutrienti (tra cui proteine nobili e acidi grassi omega-3), ma anche ricchi di micronutrienti come vitamine (A e D) e sali minerali (iodio e selenio).

**Ufficio Stampa IIAS c/o INC- Istituto Nazionale per la Comunicazione**

Claudia Cantonetti; [c.cantonetti@inc-comunicazione.it](mailto:c.cantonetti@inc-comunicazione.it); 348.6347632

Lucia Severi; [l.severi@inc-comunicazione.it](mailto:l.severi@inc-comunicazione.it); 346.4743499

1. Survey AstraRicerche “Italiani e surgelati: #losapeteche?” (aprile 2024); campione di 1.000 italiani di età compresa tra i 18 e i 75 anni. [↑](#footnote-ref-1)
2. Blind Taste Test AstraRicerche (aprile 2024). [↑](#footnote-ref-2)
3. Survey AstraRicerche sul “Value for money” dei surgelati (aprile 2024). [↑](#footnote-ref-3)