

Una volta erano i piatti pronti, quelli a cui si ricorreva all'ultimo minuto. Ora al banco gelo si scelgono cibi bio e di tendenza: dal burger vegetale al ceviche. Per gli esperti spesso «sono meglio dei freschi»

# Super surgelati

## Il freddo è gourmet

# Q

uinoa con verdure e bacche di Goji, misto di ortaggi e cavolo romanesco, burger vegetale ai semi di lino. No, non siamo nel paradiso del biologico. Siamo nella corsia dei surgelati di un normalissimo supermercato. Dove l'offerta dei cibi sotto zero va dalla classica pasta ripiena ai più raffinati prodotti Igp, come la cipolla rossa di Tropea tagliata a fette. Esigenze di mercato: per star dietro alle richieste dei consumatori contemporanei, attenti a comprare cibi il più possibile sani e leggeri, le aziende di surgelati italiane hanno aggiornato linee e ricette. Risultato? Le vendite sono calate solo nel 2013 (-1,5 per cento) e nel 2014 (-1 per cento) dopo 25 anni ininterrotti di crescita (dati Istituto italiano alimenti surgelati). E nei primi mesi del 2015 sono tornate positive: più 1,4 per cento tra gennaio e giugno secondo l'ultimo rapporto Coop. La rivincita del surgelato italiano, insomma. Che ha retto sia alla crisi sia ai nuovi stili alimentari.

Facile? No. Lo dimostrano gli Stati Uniti, dove il settore è in perdita dal 2012 perché le aziende hanno tardato a cambiare passo. Piatti pronti troppo elaborati e scarsa attenzione ai valori nutritivi. Tanto che il *New York Times* ha dedicato un'inchiesta al comparto del freddo. Scovando, alla fine, qualche segnale di ripresa: le piccole realtà che puntano su prodotti più salutari — torte salate veg, ricette leggere come pollo al lime e coriandolo — raccolgono successi. E così colossi come la Nestlé cercano di recuperare terreno testando cento ricette al giorno negli stabilimenti di ricerca e sviluppo. Quanto basta per

prevedere un'inversione di tendenza: secondo le stime, nel 2016 le vendite torneranno a salire (del 4,6 per cento) anche Oltreoceano. «Che trambusto nella corsia dei surgelati», sintetizza il quotidiano americano. «Già. Anche in Italia negli ultimi tre anni sono stati inseriti nel mercato almeno 100 nuovi prodotti — commenta Vittorio Gagliardi, presidente dell'Istituto italiano alimenti surgelati —. Dalle confezioni con valvola da mettere direttamente in microonde per imitare la cottura a vapore alle patatine con poco olio che si cuociono in forno, fino ai piatti pronti light». Come le insalate a base di bulgur dell'azienda cosentina Gias: «Da anni stiamo attenti alle nuove tendenze. Perciò prepariamo molte verdure: grigliate, al vapore, abbinare ai grani, con spezie. Abbiamo anche partecipato a un programma ministeriale per diminuire le quantità di sodio nei surgelati». Stessa linea per la romagnola Orogel: «Le zuppe e i piatti pronti "Benessere" non hanno alcun condimento: lasciamo decidere a chi compra come aggiustare il sapore. Dentro ci sono le verdure coltivate nei nostri terreni: dal campo al freezer», spiega il direttore marketing Luca Pagliacci.

Anche il pesce è un surgelato che gli italiani consumano volentieri. «Non tutti riescono a procurarsi sempre il fresco — spiega Vittorio Gagliardi —. Perciò la versione sotto zero è un ottimo sostituto. Anche perché bisognerebbe chiarire che i surgelati non sono cibi conservati: per legge non devono avere nessun conservante, se non il freddo. Inoltre il processo rapido che li porta a meno 18 gradi crea dei cristalli di ghiaccio piccoli che non alterano la struttura degli alimenti». E dal punto di vista nutritivo? «I surgelati devono essere riabilitati, sono cibi di qualità — spiega Laura Rossi, specialista in scienze dell'alimentazione al Centro di ricerca per alimenti e nutrizione di Roma —. Su alcuni prodotti, come il pesce, la surgelazione non incide per niente. Cambia solo un po' il sapore, ma non le proprietà nutritive. Le verdure perdono un po' di vitamina C, ma gli italiani non sono una popolazione carente quindi non è un problema. Bisogna solo stare attenti ai piatti pronti più elaborati e più conditi: non fanno male ma non devono essere consumati troppo spesso per via del sale e dei



grassi. Sul resto, via libera».

Anche in cucina. Parola di chef: Vivien Reimbelli, cuoco e consulente, non ha dubbi: «Meglio un buon surgelato che un pessimo fresco». E se gli abbattitori di temperatura costassero di meno — quelli casalinghi vengono ancora duemila euro — li consiglierebbe a tutti: «Consentono di surgelare all'istante, con risultati molto migliori del freezer, che non surgela ma congela, creando cristalli di ghiaccio grossi che intaccano la struttura interna dei cibi». Bando ai tecnicismi: cosa si cucina con i surgelati? «Di tutto. Consi-

glio di usare il pesce surgelato per poi mangiarlo crudo. In fondo è quello che si fa nei ristoranti di pesce, dove per legge si deve servire il crudo solo dopo averlo surgelato per almeno 24 ore. Con gamberoni, salmone, calamari si fanno ottimi carpacci, tartare, ceviche. Gli spinaci e le biette metteteli subito in padella senza lessarli, perderebbero sapore. Fave e piselli? Scongelateli e consumateli così. Una chicca? Punte di asparago frullate con coriandolo, olio e sale: ne esce un pesto buonissimo».

**Alessandra Dal Monte**

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## Il consiglio

«Una chicca? Punte di asparago frullate con coriandolo, olio e sale: un pesto buonissimo».

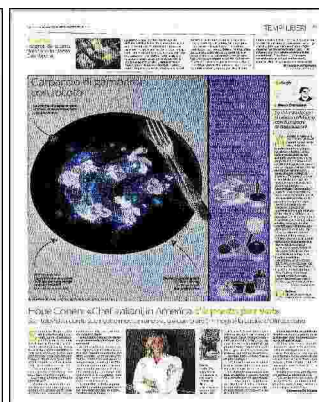
## I numeri

Dopo una flessione, le vendite sono risalite segnando la rivincita del surgelato italiano



## Trucchi

Julie Andrieu spiega come cucinare last minute con surgelati e conserve (La mia piccola cucina, Guido Tommasi)



# Carpaccio di gamberoni con rocoto

La crema di peperoncino si trova al supermercato oppure online



Per scongelare i gamberoni lasciateli in frigo per una notte oppure lavateli con acqua corrente

Bastano pochi grani di fleur de sel (sale grezzo) per insaporire

Ricetta: Fiona Taleb, dal libro Ceviche (Guido Tommasi); foto: David Japy

## INGREDIENTI (per 4 tapas)

- 12 gamberoni crudi
- 1/2 pompelmo
- 1 arancia
- 1 clementina
- 2 limoni verdi
- 1/4 di mazzetto di coriandolo
- 1 cucchiaino di crema di peperoncino rocoto (peperoncino peruviano) oppure di crema di peperoncini asiatici (si trovano al supermercato oppure online)
- qb olio evo
- qb fleur de sel

## PREPARAZIONE

- 1 Scongela i gamberoni e privateli del carapace. Tagliateli finemente nel senso della lunghezza e ricavate 4 o 5 fette di 2mm di spessore. Oppure tagliateli a metà, metteteli nella carta pellicola e schiacciateli con un batticarne.



- 2 Spremete gli agrumi in una ciotola, filtrate la polpa con il colino, aggiungete la crema di peperoncino e mescolate. Conservate in frigo per 20 minuti.



- 3 Suddividete i gamberoni in 4 piatti, versate la salsa, aggiungete 5 o 6 foglie di coriandolo per piatto, un pizzico di fleur de sel e un filo di olio.

