Surgelati nuovi protagonisti della dieta mediterranea patrimonio Unesco

Quest'anno ricorrono **10 anni dalla dichiarazione Unesco della Dieta Mediterranea come "patrimonio immateriale dell'Umanità"**. Uno stile di vita alimentare vario, equilibrato e gustoso, riconosciuto dal **Crea** nelle linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana come "un modello che fa parte di uno stile di vita sano e in grado di mantenere l'organismo in salute". E amico dell'ambiente: oltre 4mila studi scientifici dimostrano che seguire la Dieta Mediterranea è la risposta migliore anche per tutelare il benessere del pianeta attraverso stili di vita sostenibili.

Tuttavia, ancora oggi – come rivela l'*European Journal of Public Health* - **solo 4 italiani su 10 seguono la Dieta Mediterranea**, soprattutto per il poco tempo a disposizione che si ha nel preparare i cibi. E mangiamo ancora **troppo poco pesce** – meno di 30 kg a testa l'anno a persona – e **verdure** di quanto consigliato dai nutrizionisti. Per invertire questo trend e allargare il numero di persone che aderiscono alle indicazioni della Dieta Mediterranea, un aiuto arriva dai prodotti surgelati. Proprio il Crea infatti ha sottolineato nelle sue linee guida come **i surgelati rappresentano una corretta alternativa nutrizionale** che entra a far parte di diritto della nuova dieta mediterranea.

I SURGELATI: LA RISPOSTA A UN CONSUMO TROPPO BASSO DI ALIMENTI TIPICI DELLA DIETA MEDITERRANEA

Questo anche grazie alla presenza nelle tipologie di prodotti surgelati di alimenti cardine della dieta mediterranea come pesce, pasta, verdura e legumi. Con il vantaggio di averli a portata di mano sempre nel proprio freezer di casa. Vale la pena ricordare infatti che non tutti i prodotti vegetali freschi sono disponibili sempre nell'orto o al supermercato: **difficile se non impossibile trovare gli asparagi o i piselli d'inverno, la zucca o il cavolo in estate**.

Grazie ai surgelati è invece possibile **dare vita a ricette e piatti salutari in ogni momento** seguendo lo stile alimentare mediterraneo in maniera più costante e senza differenze nutrizionali rispetto ai

freschi. Solo per fare un esempio: grazie a tecniche come l'Iqf – Individually Quick Frozen – e ai velocissimi tempi di surgelazione, anche nutrienti come la vitamina C o l'acido folico tipici dei vegetali e della frutta, soggetti a ridursi significativamente col passare del tempo, restano inalterati negli alimenti surgelati.

I PRINCIPI DELLA "NUOVA DIETA MEDITERRANEA"

La **Nuova Dieta Mediterranea** è un modello alimentare che prevede il giusto apporto calorico, l'assunzione di tutti i nutrienti necessari al nostro organismo e delle sostanze fondamentali per la nostra salute, che ha ispirato un libro a firma di **Stefania Ruggeri** del Crea e **chef Rubio**.

Si tratta di un approccio pragmatico per promuovere e rilanciare la dieta mediterranea, adattandola alle esigenze dei nostri tempi per renderla più leggera, salutare e contemporanea. Partendo dagli studi di **Ancel Keys**, lo scienziato americano che ne ha scoperto i principi negli anni Settanta, è un'autorevole rivisitazione della Dieta Mediterranea sulla base delle ultime ricerche scientifiche, per renderla ancora più sana ma ugualmente ricca e gustosa.

SURGELATI TRA I PRODOTTI CHE FANNO PARTE DELLA NUOVA DIETA MEDITERRANEA

E che i surgelati rappresentino a tutti gli effetti un pilastro della dieta mediterranea lo conferma anche il tecnologo alimentare, divulgatore scientifico e autore **Giorgio Donegani**: "Nella seconda metà del secolo scorso, la Dieta Mediterranea è stata per la prima volta studiata e battezzata da Ancel e Margaret Keys, che ne stabilirono i valori fondanti come ad esempio la varietà e la valorizzazione di prodotti semplici" commenta Giorgio Donegani. "Rispetto ad allora, oggi è necessario fare un passo avanti: per rispettarne i valori più profondi e alimentarci correttamente stando al passo coi tempi, i surgelati sono essenziali."

CONSUMI: NEL 2019 OTTIMI RISULTATI PER GLI ALIMENTI "SURGELATI" TIPICI DELLA DIETA MEDITERRANEA

A dimostrazione del fatto che i surgelati rappresentano uno degli alimenti più apprezzati dagli italiani, il Rapporto annuale Consumi di Iias (Istituto Italiano Alimenti Surgelati) evidenzia come **nel 2019 questi prodotti sono cresciuti in volume del +1,3% rispetto al 2018** per un consumo pro capite di 14,1 kg annui, un valore mai registrato prima. Proprio i vegetali e il pesce, tipici della cucina mediterranea, sono stati i beni alimentari surgelati più consumati al dettaglio, secondo gli ultimi dati del

rapporto. Oltre 228.000 tonnellate di vegetali – tra zuppe, vegetali semplici e preparati – sono stati consumati nel 2019 in Italia. Hanno registrato ottime performance anche i prodotti ittici (94.150 tonnellate consumate lo scorso anno) e le patate (72.300 tonnellate).

“La Dieta Mediterranea, come ogni tradizione che si rispetti, deve adattarsi ai tempi per sopravvivere”, commenta Giorgio Donegani. “Oggi si parla molto di Nuova Dieta Mediterranea e i surgelati possono esserne tra i protagonisti: alimenti eccellenti per qualità e sicurezza, alleati della salute e del benessere, accessibili ma con elevati valori nutrizionali. Perfetti per ricette bilanciate, in linea con le indicazioni nutrizionali, fatti con materie prime dalla filiera corta e sostenibile. Insomma, l’ideale per lo stile di vita mediterraneo”.

UN MENÙ ISPIRATO ALLA DIETA MEDITERRANEA RIPROPOSTO IN VERSIONE “FROZEN”

Grazie ai surgelati è possibile dare sfogo alla creatività in cucina realizzando ricette tipiche della Dieta Mediterranea, con ingredienti sempre a portata di freezer, come ci svela la blogger **Nunzia Bellomo**.

Ecco un menu mediterraneo proposto con i surgelati, **disponibile sul sito di Iias a questo link**. Come antipasto la blogger propone gli sfiziosi “**Cannoli di pasta pizza con ripieno di ricotta e spinaci**”, da cucinare con un rotolo di pasta pizza surgelato e un etto di spinaci surgelati, aggiungendo ricotta, prosciutto crudo, pomodoro e formaggio. A seguire, perché non portare in tavola un piatto di “**Gnocchi allo zafferano con zucchina alla julienne e gamberetti con mandorle sfilettate**”? Un primo tutti i giorni a portata di freezer, grazie agli gnocchi surgelati. Infine, come secondo Nunzia Bellomo propone il “**Filetto di merluzzo su crema di piselli con capocollo croccante e contorno di patate al forno**” in versione frozen, buono al palato e ricco di proteine.