

Sicurezza alimentare e qualità del cibo scongelato

Quando si parla di scongelamento, ci sono due aspetti importanti da considerare: **la sicurezza alimentare e il mantenimento della qualità**. Il primo riguarda il modo corretto di scongelare il cibo per ridurre al minimo la proliferazione batterica, mentre il secondo assicura che i cibi mantengano un buon sapore e consistenza.

Spoiler: per entrambe queste esigenze, **il cibo deve essere scongelato rapidamente**.

Perché evitare lo scongelamento lento

Uno scongelamento lento **dà tempo alla carica batterica**, già presente nel cibo, **di crescere esponenzialmente**. È importante ricordare che, quando mettiamo del cibo in congelatore, questo ha già una carica batterica di partenza, del resto come per tutte le superfici con cui entriamo in contatto (mani, pelle, vestiti, aria), ovunque ci sono batteri. Questo non è un problema: il mondo non è sterile e il nostro sistema immunitario è molto efficiente, infine non tutti i batteri sono patogeni.

Il congelatore, con temperature intorno a -18 °C , **rallenta drasticamente la crescita batterica**, che viene quasi azzerata. A questa temperatura tutti i processi enzimatici e metabolici sono talmente rallentati che i batteri praticamente non replicano. Questa è la cosa che ci consente di portare la conservazione del cibo da pochi giorni se lo teniamo in frigorifero a mesi se lo mettiamo in congelatore.

La crescita dei batteri è quasi azzerata, **ma non è nulla**, in quanto **anche a una lentezza estrema** riescono comunque a replicarsi (altrimenti potremmo conservarlo per sempre).

Quindi, quando tiriamo fuori il cibo dal congelatore, **la carica batterica di partenza** è più alta rispetto a quando lo abbiamo messo in congelatore. Ora, se lo lasciamo scongelare a **temperatura ambiente**, i batteri presenti iniziano subito a replicarsi **molto velocemente**, e questo, potenzialmente, potrebbe portare in breve tempo a una carica batterica **talmente alta da compromettere la sicurezza alimentare del cibo**. Per questo motivo è sempre consigliabile iniziare subito a **cuocere o riscaldare il cibo**, evitando di abbandonarlo su un piatto in cucina per svariate ore.

Evitare cibo molliccio

Oltre alla questione microbiologica, c'è anche un **aspetto qualitativo**. I cristalli di ghiaccio che si formano durante il congelamento, se scongelati lentamente, rischiano di rilasciare acqua, rendendo il cibo molliccio. Ad esempio, se scongeli una vellutata (soprattutto se contiene patate) a temperatura ambiente, potresti trovarti con una massa asciutta circondata da acqua. Al contrario, **scongelandolo direttamente in pentola**, la vellutata **tornerà perfetta**, proprio come quando l'hai congelata.

Cosa puoi cuocere direttamente da congelato

In generale, quasi **tutto** ciò che congeliamo può **essere cotto direttamente senza scongelamento**. Questa modalità è sempre da preferire. Alcuni esempi di alimenti che puoi cucinare direttamente da congelati sono: vellutate, mix di verdure per minestrone, polpette, verdura cotta, pizze, focacce, pane.

Microonde e frigorifero come alternative

Se preferisci non cuocere subito, puoi utilizzare il **microonde**, impostando la potenza a 250-300 W per ottenere uno scongelamento omogeneo. Evita potenze più alte, che rischiano di lasciare parti che vanno in ebollizione e parti ancora congelate.

Un'altra alternativa sicura è scongelare il cibo in **frigorifero**. Questo metodo evita che la temperatura del cibo salga troppo, limitando la proliferazione batterica.

Non scongelare mai il cibo a temperatura ambiente. Se hai necessità di trovarlo scongelato al ritorno dal lavoro, lascialo in frigorifero. Il freddo rallenta la crescita batterica molto più che la temperatura ambiente.

Tempi di scongelamento e dimensioni

I tempi di scongelamento variano in base al tipo e alla dimensione del cibo. Un grande blocco di spinaci impiegherà più tempo a scongelarsi rispetto a piccoli cubetti. Per questo motivo è importante congelare le cose in pezzi piccoli e buste sottili.

La carica batterica dei cibi scongelati

Come già detto, **la carica batterica di partenza di un cibo scongelato è più alta rispetto a un cibo fresco**, poiché, anche se molto lentamente, la carica batterica cresce nei mesi in cui il cibo è rimasto in congelatore. Ovviamente, questo diventa più vero **quanto più a lungo il cibo rimane congelato**, non è una regola valida a prescindere.

Facciamo un esempio pratico: una crema di avocado appena preparata e messa in frigo, si manterrà più giorni rispetto alle stessa crema di avocado congelata, scongelata e poi messa in frigo. **L'ideale sarebbe fare porzioni piccole e consumarle interamente**, ma se ciò non è possibile, dobbiamo tenere presente che **il tempo di conservazione sarà decisamente minore**. Questo vale un po' per tutto, che si tratti di hummus scongelato o di polpette. **I prodotti scongelati avranno un tempo di conservazione in frigorifero più basso** rispetto ai prodotti freschi.

Le tempistiche di conservazione si allungano un po' se, una volta scongelato, il cibo viene cotto. In ogni caso, è sempre **consigliabile fare pochi passaggi**: lo prepariamo, lo congeliamo, lo scongeliamo e/o cuciniamo, lo mangiamo. Fine. Senza fare ulteriori giri.

Per esempio evitiamo che delle polpette scongelate e avanzate dalla cena stiano qualche giorno in frigo, successivamente decidiamo di metterle nel sugo, poi ne avanzano un po' e tornano in frigo ecc... questi passaggi vanno assolutamente evitati.

Congelare e ricongelare: sfatiamo un mito

Quello a cui dobbiamo fare attenzione è **il tempo e la temperatura a cui il cibo rimane sottoposto**. È ovvio che se lasciamo del cibo scongelare a **temperatura ambiente**, poi non possiamo assolutamente ricongelarlo. Ma, se ad esempio utilizziamo del soffritto congelato, lo mettiamo da congelato in padella, prepariamo il ragù, facciamo le lasagne e, appena intiepidite, le porzioniamo e le mettiamo in congelatore, è una pratica che possiamo tranquillamente adottare.

So che su Internet si leggono spesso cose diverse, ma vi voglio tranquillizzare: anche enti ufficiali come il **Ministero della Salute**, l'**EFSA** (European Food Safety Authority) e la **FDA** (Food and Drug Administration) confermano che **è sicuro congelare alimenti scongelati, a patto che non siano rimasti troppo a lungo a temperature elevate e che non mostrino segni di deterioramento**.