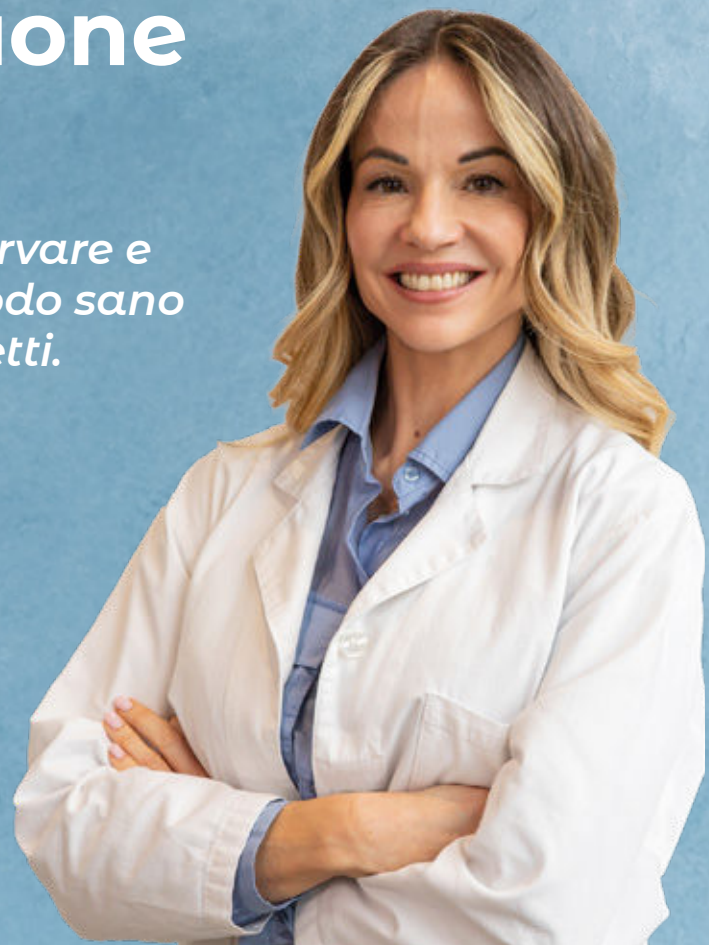




# Pesce Surgelato: miti, verità e buone pratiche

*Una guida per acquistare, conservare e cucinare il pesce surgelato in modo sano e sicuro sfatando miti e preconcetti.*

A cura di Panapesca  
In collaborazione con Monica Artoni -  
Dietista Nutrizionista



# Chi sono e perché questa guida

Sono Monica Artoni, dietista nutrizionista, e da anni mi occupo di educazione alimentare e scelte consapevoli a tavola. Nel mio lavoro incontro ogni giorno persone che desiderano mangiare meglio ma che spesso percepiscono alcuni alimenti come difficili da inserire nella routine settimanale. Uno di questi è sicuramente il pesce.

Le motivazioni più frequenti sono due: il costo e la preparazione. Il pesce viene visto come un alimento costoso, complicato da pulire e cucinare, difficile da conservare, deperibile e quindi fonte di spreco.



Proprio da questa osservazione nasce la mia collaborazione con **Panapesca**: l'idea condivisa è quella di offrire strumenti concreti per rendere il consumo di pesce più semplice, accessibile e sostenibile nella quotidianità, senza rinunciare alla qualità nutrizionale. Un'alimentazione sana non deve essere complicata, ma informata.

Questa guida nasce per aiutarti a:

- **Scegliere pesce surgelato di qualità**
- **Scardinare i falsi miti più diffusi**
- **Scongelare e cucinare correttamente il prodotto**
- **Valorizzarne le proprietà nutrizionali**

Il pesce è un alimento prezioso: ricco di proteine ad alto valore biologico contenente tutti gli amminoacidi essenziali, omega-3, vitamine come la D e la B12 di cui siamo spesso carenti e minerali fondamentali per la salute cardiovascolare, cerebrale e metabolica come iodio, selenio e fosforo.

Le linee guida nutrizionali italiane ed internazionali raccomandano il consumo di pesce 2-3 volte a settimana, alternando specie magre e specie più ricche di omega-3, all'interno di una dieta varia ed equilibrata.

## “Il pesce surgelato conserva i nutrienti?”



La surgelazione industriale è un processo rapido che porta il prodotto a temperature pari o inferiori a  $-18^{\circ}\text{C}$  in tempi brevi. Questo consente di: limitare la formazione di macrocristalli di ghiaccio, preservare la struttura del tessuto muscolare e mantenere in larga parte il profilo nutrizionale.

Le evidenze scientifiche indicano che le eventuali perdite di nutrienti (in particolare vitamine idrosolubili) sono minime e non clinicamente rilevanti, soprattutto se il prodotto fresco avrebbe comunque subito diversi giorni di conservazione prima del consumo.

Il pesce surgelato di qualità rappresenta una risposta concreta ai principali ostacoli percepiti:

- Permette una migliore gestione del budget
- Riduce gli sprechi
- Semplifica la preparazione
- Garantisce sicurezza e programmabilità dei pasti

**Se scelto correttamente, il surgelato è un alleato moderno e intelligente per portare in tavola qualità, equilibrio e praticità.**

# 1. Scegliere pesce surgelato di qualità

*Semplici criteri per acquistare in modo consapevole, sicuro e pratico*



Scegliere un buon prodotto ittico surgelato non è complicato, ma richiede attenzione. Dal punto di vista nutrizionale e della sicurezza alimentare, la qualità dipende da pochi elementi chiave.

Un pesce surgelato di qualità mantiene le sue caratteristiche nutrizionali, garantisce sicurezza microbiologica e offre una resa ottimale in cucina. Ecco cosa consiglio di valutare al momento dell'acquisto.

## 1. Leggere attentamente l'etichetta

L'etichetta è il primo indicatore di trasparenza e qualità.

Verifica sempre:

- Denominazione della specie (nome chiaro e specifico)
- Zona di pesca o allevamento
- Metodo di produzione (pescato o allevato)
- Percentuale di glassatura (strato protettivo di ghiaccio dichiarato)
- Lista ingredienti breve e chiara

Più le informazioni sono precise, maggiore è la garanzia di filiera controllata.



## 2. Capire la differenza tra surgelato e scongelato

Non tutto ciò che trovi al banco “fresco” è realmente fresco. Spesso si tratta di prodotto precedentemente congelato e poi scongelato.

Il pesce surgelato di qualità:

- Viene lavorato in tempi brevi dopo la pesca
- Viene abbattuto rapidamente a temperature molto basse
- Preserva struttura, gusto e nutrienti
- Consente una migliore gestione domestica

La surgelazione industriale è un processo rapido che conserva meglio le caratteristiche rispetto al congelamento casalingo.

**Ricorda: un prodotto acquistato come scongelato non deve essere ricongelato a livello domestico.**

### 3. Controllare integrità e confezionamento

Una confezione integra è il primo segnale di qualità. Assicurati che:

- Il packaging non sia danneggiato o gonfio
- Il prodotto non presenti parti schiacciate o deformate
- Non vi siano accumuli anomali di ghiaccio all'interno
- La data di scadenza sia ben leggibile



### 4. Scegliere il formato più adatto alla propria routine

La qualità non riguarda solo l'origine ma anche la praticità. Filetti già puliti, tranci porzionati, molluschi sgusciati o misti per zuppe:

- Riducono i tempi necessari alla preparazione
- Limitano gli sprechi
- Facilitano la programmazione settimanale
- Aiutano a rispettare la raccomandazione di consumare pesce 2-3 volte a settimana

Quando un alimento è semplice da gestire, è più facile inserirlo con costanza nella propria alimentazione.

## 2. Falsi miti sul pesce surgelato

*Facciamo chiarezza tra percezione e realtà scientifica*

Sul pesce surgelato circolano ancora molte convinzioni errate. Come nutrizionista, il mio obiettivo è aiutarti a distinguere tra percezione e realtà scientifica. Ecco i falsi miti più comuni e cosa c'è davvero dietro.



**FALSO**

**“Il surgelato è meno nutriente del fresco”**



**VERO**

La surgelazione blocca il deterioramento naturale dell'alimento e mantiene pressoché invariato il contenuto di:

- **Proteine ad alto valore biologico**
  - **Omega-3 (EPA e DHA)**
  - **Vitamine liposolubili**
  - **Minerali**

In alcuni casi, può risultare più nutriente di un pesce “fresco” che ha viaggiato per giorni prima di arrivare al banco.



**PROTEINE**

**OMEGA-3**

**VITAMINE**

**MINERALI**



**FALSO**

**“Il pesce surgelato contiene conservanti”**



**VERO**

Il freddo è il conservante naturale.  
La surgelazione a  $-18^{\circ}\text{C}$  impedisce la proliferazione  
microbica senza bisogno di additivi.  
Un prodotto ittico surgelato di qualità contiene  
semplicemente... pesce.





**FALSO**

**“La consistenza è sempre peggiore”**



**VERO**

La consistenza dipende soprattutto dallo scongelamento.  
Se avviene lentamente in frigorifero, il pesce mantiene:

- **Struttura compatta**
- **Succosità**
- **Qualità organolettica**

I problemi di consistenza derivano quasi sempre da scongelamenti errati o troppo rapidi.





**FALSO**

**“Meglio sempre il fresco”**



**VERO**

Dipende dalla reale freschezza.  
Un pesce davvero appena pescato è un'ottima scelta.  
Ma un surgelato di qualità offre vantaggi concreti:

- **Sicurezza**
- **Praticità**
- **Programmabilità dei pasti**
- **Riduzione dello spreco alimentare**

Dal punto di vista nutrizionale, può essere una scelta eccellente e perfettamente coerente con un'alimentazione sana.



# 3. Lo sapevi che...

## *Dal corretto scongelamento alla tavola: suggerimenti pratici ed errori da evitare*

Lo sapevi che una corretta gestione del pesce surgelato inizia ben prima della cottura? Ogni fase, dallo scongelamento alla preparazione, richiede attenzione per garantire sicurezza e qualità.

Piccoli errori possono compromettere consistenza, sapore e proprietà nutrizionali. Ecco perché conoscere le giuste pratiche fa davvero la differenza in cucina.

### **Come scongelare correttamente?**

Lo scongelamento è il momento più delicato nella gestione del pesce surgelato. Una corretta procedura permette di preservare sicurezza, struttura e qualità nutrizionale, evitando la proliferazione batterica e la perdita di liquidi. Il metodo ideale è lo scongelamento in frigorifero, che consente un processo graduale e controllato; in alternativa, quando si ha poco tempo, si può ricorrere allo scongelamento sotto acqua corrente fredda. È possibile usare il microonde solo con funzione “defrost”, ma va cucinato immediatamente dopo perché alcune parti iniziano a cuocersi.

### **GLI ERRORI DA EVITARE**

- 1. Scongellare a temperatura ambiente**
- 2. Ricongelare un prodotto già scongelato**
- 3. Lasciare il pesce fuori dal frigorifero per ore**

**Una gestione scorretta può compromettere sicurezza e qualità.**



## **METODO IDEALE: IN FRIGORIFERO**

È la modalità più sicura e consigliata. Procedi così:

1. Riponi il pesce in un contenitore o su un piatto
2. Posizionalo nel ripiano più basso del frigorifero
3. Mantieni una temperatura di circa 4°C
4. Attendi dalle 6 alle 12 ore, in base alla dimensione

**Questo metodo preserva: struttura e compattezza, sapore naturale e sicurezza microbiologica.**

## **METODO RAPIDO: SOTTO L'ACQUA CORRENTE**

Se necessario, solo quando hai poco tempo a disposizione, procedi in questo modo:

1. Mantieni il prodotto nel sacchetto ben chiuso per evitare che l'acqua contami il pesce
2. Posiziona il prodotto sotto un getto di acqua fredda corrente, evitando l'ammollo.

**Mai utilizzare acqua calda: favorisce la proliferazione batterica e altera la consistenza.**

## Come cucinarlo al meglio?

Dal punto di vista nutrizionale, il pesce non richiede preparazioni complesse: al contrario, più la cottura è delicata, migliore sarà il risultato: ecco perché sono da privilegiare semplicità, rapidità e accostamenti mirati, per valorizzare al meglio le caratteristiche del pesce.



### Cotture delicate

Per preservare omega-3, vitamine e succosità, prediligi:

- Vapore
- Cartoccio
- Forno a temperatura moderata
- Padella antiaderente con poco condimento

### Tempi brevi

Il pesce cuoce rapidamente. Una cottura eccessiva: asciuga le proteine, rende la fibra stopposa e altera la qualità sensoriale. Pochi minuti sono spesso sufficienti.

### Abbinamenti intelligenti

Per un piatto equilibrato e completo, abbina:

- Verdure di stagione
- Cereali integrali o patate o pane integrale
- Olio extravergine d'oliva a crudo

Così ottieni: proteine complete, fibre, grassi buoni e carboidrati a lento rilascio per garantire energia costante nella giornata



**SCANSIONA SUBITO E SCOPRI TANTE RICETTE,  
IDEE GUSTOSE E SEMPLICI PER I TUOI PIATTI**

# Conclusioni

Ti lascio uno strumento pratico, una check list da utilizzare tutte le volte in cui acquisti e utilizzi pesce surgelato:

- Leggi attentamente l'etichetta
- Controlla che la confezione sia integra e ben conservata
- Preferisci una filiera chiara e trasparente
- Scongela lentamente in frigorifero
- Utilizza cotture delicate e tempi brevi
- Inseriscilo 2-3 volte a settimana nella tua alimentazione

Spero di averti dato spunti concreti e strumenti utili per fare scelte più consapevoli nella vita di tutti i giorni.

In realtà il pesce surgelato di qualità può essere una soluzione pratica e intelligente: aiuta a ridurre gli sprechi, semplifica l'organizzazione dei pasti e mantiene ottime proprietà nutrizionali.

Non è una seconda scelta. È una scelta consapevole.

Con le giuste informazioni e una corretta gestione in cucina, il pesce surgelato può diventare un alleato concreto per portare equilibrio, varietà e benessere nella propria alimentazione. Mangiare bene non significa complicarsi la vita, ma scegliere con criterio, continuità e consapevolezza.

Vuoi saperne di più? Scansiona il QR code e scopri la rubrica "**Cosa c'è nel piatto? Tutto sul pesce surgelato**", presente sul sito [www.panapesca.eu](http://www.panapesca.eu). Approfondimenti, consigli pratici, curiosità e informazioni sempre aggiornate a portata di mano.

**SCANSIONA  
SUBITO**



---

**Monica Artoni**  
Dietista Nutrizionista