

# FRIGO WEEKLY 100

## FROZEN FISH



### Disaronno

Disaronno Velvet è un liquore cremoso dall'aroma intenso, "Eletto Prodotto dell'Anno" nel 2021 nella categoria alcolici. Incredibilmente morbido al palato, unisce in modo armonico il carattere distintivo di Disaronno Originale con note vellutate e sfumature che lasciano il segno.



*I cibi surgelati io neanche li scongelo. Li succhio come se fossero ghiaccioli!*

WOODY ALLEN

### La tordera

Otreval Valdobbiadene Docg "Rive di Guia" Extra Brut è asciutto, complesso e ricco in struttura, colpisce per sentore floreale ma anche agrumati e vegetali ed esprime in modo forte la sua unicità minerale ed interessante sapidità.



**CONSIGLIO ECO** Usiamo bacinelle al posto dell'acqua corrente per lavare frutta e verdura.

[www.alezionedisostenibilita.it](http://www.alezionedisostenibilita.it)

## 5 BUONE RAGIONI PER SCEGLIERE SURGELATO

*IIAS- Istituto Italiano Alimenti Surgelati ci spiega che il pesce surgelato è un'ottima soluzione per portare in tavola un prodotto dal gusto e dai valori nutritivi pari al fresco. È sicuro, versatile e facile da preparare; in più, come tutti i prodotti del comparto, è per sua natura, anti-spreco.*

### 1 Il pesce surgelato è sostenibile e antispreco.

La sostenibilità dei prodotti sottozero in generale – e di quelli ittici in particolare – si ritrova nella loro natura intrinseca "amica" dell'ambiente. Non dovendo essere pulito e spinato, con il pesce surgelato si mangia il 100% di quello che si compra, senza alcuno spreco alimentare. Inoltre, gli alimenti frozen hanno una lunga durata di conservazione che permette di consumarli prima che si deteriorino. Possiamo poi mangiarne solo il quantitativo di cui abbiamo voglia, riponendo in freezer il pesce che avanza, senza buttarlo. Infine, non è necessario lavare i prodotti prima di cuocerli e questo permette un utilizzo inferiore di acqua durante la preparazione.

### 2 Il pesce surgelato è sano e sicuro.

Nei prodotti surgelati, per legge, non si può aggiungere nessun conservante allo scopo di prolungarne la vita. È il freddo a garantire la lunga conservazione di questi alimenti. Allo stesso modo, la surgelazione a bassissime temperature frena la proliferazione batterica insita naturalmente in ogni cibo, garantendone l'integrità. Infine, prima di essere messo in commercio, il pesce surgelato viene dotato di un'etichettatura che specifica, tra le altre indicazioni, la zona di provenienza. In questo modo è possibile sapere anche in quali acque è stato pescato.

### 3 Il pesce surgelato è economico, pratico e "salva-tempo".

Pulire, squamare, spinare, sfilettare, impiattare: la procedura da quando si acquista il pesce fresco a quando lo si porta in tavola è lunga e dispendiosa in termini di tempo. Con i prodotti ittici surgelati, invece, i tempi di preparazione si riducono drasticamente, permettendo così ai consumatori di preparare i propri piatti preferiti quando vogliono. Per ultimo, ma da non sottovalutare, i prodotti frozen permettono un risparmio economico che, soprattutto con l'attuale inflazione, aiuta gli italiani a riempire il carrello della spesa.

### 4 Il pesce surgelato è versatile e sempre disponibile.

Oltre ad essere un ingrediente fondamentale per tantissime ricette diverse, il pesce surgelato si presta a molteplici modalità di cottura: rosolato in padella o gratinato al forno, fritto o al cartoccio, le preparazioni possibili sono le stesse del pesce fresco. Inoltre, è disponibile sempre, in qualsiasi mese dell'anno/stagione e a portata di freezer... il che consente di rispettare una dieta equilibrata e salutare.

### 5 Pesce fresco e surgelato hanno le stesse caratteristiche organolettiche e nutritive.

I prodotti ittici surgelati sono pescati nei mari più puliti e profondi del mondo e subito lavorati, per bloccare ogni eventuale processo di alterazione. L'immediata surgelazione del pesce appena pescato permette quindi di mantenere inalterate le caratteristiche organolettiche e le componenti nutrizionali dell'alimento, che risulta perciò a tutti gli effetti equivalente al rispettivo fresco.



### Frozen-at-sea

Il settore della pesca irlandese grazie a Bord Bia, l'ente governativo che si occupa della promozione dei prodotti food&beverage, ha stretto una forte partnership tra pescatori e aziende ittiche che vede la diffusione dell'innovativa tecnologia "Frozen-at-Sea". Grazie a questa particolare tecnica, il



pesce fresco viene congelato direttamente a bordo dei pescherecci in appena due ore dalla cattura. Solo così si riesce a garantire un prodotto ottimale sia per qualità che per gusto. Non solo bontà ma anche sicurezza, infatti l'etichettatura per lotto fornisce la tracciabilità alla fonte così da conoscere la provenienza del prodotto.

Una sicurezza in più per i consumatori italiani che scelgono i prodotti ittici irlandesi, acquirenti moderni e attenti a un maggior benessere per loro e per il pianeta, grazie a un minor impatto sugli ecosistemi naturali e sull'ambiente marino. Le tavole italiane si riempiono di piatti in grado di unire la creatività culinaria degli chef amatoriali del Bel Paese con la qualità di prodotti davvero premium che inseriti all'interno della dieta apportano molteplici benefici nutrizionali.

Ad esempio gli scampi, e i crostacei più in generale, hanno ottime proprietà nutrizionali: sono fonte di proteine con una quantità di grassi molto bassa e grazie alla presenza di acidi grassi essenziali, aiutano a salvaguardare il sistema cardiovascolare. Soprattutto nei crostacei poi, sono presenti vitamine del gruppo B, minerali come selenio, iodio, zinco, fosforo e magnesio. Infine, grazie al loro contenuto di sodio, possono essere cucinati anche senza l'aggiunta di sale, sicuramente un aiuto per combattere la ritenzione idrica. E ancora il salmone irlandese bio, tra i pesci più facili da cucinare e da preparare, un vero e proprio alleato per uno stile di alimentazione sana. Sono straordinari infatti i suoi benefici a livello nutrizionale grazie al pieno di proteine e grassi Omega 3 che contraddistingue questo prodotto, una vera e propria fonte di minerali e vitamine che fanno bene al cuore e alla circolazione. E infine le ostriche irlandesi, alimento pregiato grazie all'acqua dell'oceano dove vengono allevate, preziosi molluschi ricchi di proteine e poveri di grassi, con livelli straordinariamente elevati di elementi quali iodio, ferro, rame, selenio e zinco.

Questi prodotti, perfetti per una dieta bilanciata, sono trattati con la tecnologia Frozen at sea, la quale assicura ai consumatori diversi benefici in termini di gusto, perché viene preservata la freschezza e la consistenza della polpa, di sostenibilità, perché il pesce congelato con questa tecnologia può essere trasportato via nave e quindi avere un impatto ambientale significativamente inferiore, di riduzione degli sprechi, lavorazione e consegna e di minor sensibilità ai prezzi.