



LA LEGGE PER TUTTI

INFORMAZIONE E CONSULENZA LEGALE

Pane scongelato: fa male?

Autore: Redazione | 23/10/2019



Portare a tavola il pane scongelato può far male? Può creare danni alla salute? Come conservarlo nel freezer e come scongelarlo seguendo tutti i passaggi indispensabili per avere a tavola un prodotto buono per il palato e sicuro per la salute.

Un pranzo con gli amici, una cena importante da organizzare o anche solo i pasti quotidiani sono tutte occasioni in cui il pane diventa un alimento che completa la

tavola. Non sempre, però, è a portata di mano. Per avere pagnotte fresche di giornata dovresti andare quotidianamente dal panettiere e, diciamo la verità, al giorno d'oggi, chi ha tutto questo tempo? Se non sei tra quelli che ogni mattina possono permettersi un giro dal fornaio, avrai certamente pensato di conservare il pane nel freezer. È un'ottima abitudine perché ti permette di guadagnare tempo e di evitare lo spreco di cibo. Inoltre, ti consente di fare bella figura in caso di ospiti non previsti, persino con quel vecchio amico che non smette mai di presentarsi all'ora di cena senza preavviso.

E così, è arrivato il momento di tirare fuori dal freezer il tuo **pane congelato** ma, al tempo stesso ecco comparire i dubbi: avrò fatto bene? Lo avrò conservato in modo corretto? Sarà ancora buono? E soprattutto: **consumare il pane scongelato fa male?**

In linea di massima, mangiare del pane precedentemente messo sotto zero non fa male alla salute. Puoi stare tranquillo, anche se in molti credono che sia addirittura cancerogeno. Questa convinzione potrebbe essersi diffusa perché un tempo si scoprì che il pane, dopo il congelamento e il successivo scongelamento, presentava delle modifiche strutturali degli amidi. Ti chiederai cosa significhi tutto questo. Si tratta semplicemente di una modifica del prodotto relativa alla sua composizione ma che non determina alcun rischio per la salute. Dunque, se ti stai chiedendo se **il pane scongelato fa male**, la risposta è «no». A chiarire tutto ci pensa la scienza: non esistono, infatti, studi che provino la pericolosità del pane scongelato. Non dimenticare, però, l'importanza della conservazione sotto zero.

Per essere certo che sulla tua tavola ci sia pane scongelato da mangiare in tutta tranquillità, è importante che sia stato riposto nel freezer in modo corretto. Perché tu possa stare tranquillo ed essere sicuro di non correre rischi per la salute devi anche prestare attenzione a quando lo scongeli. Esistono, infatti, degli errori che potresti commettere e che, in alcuni casi, si rivelano molto pericolosi dal punto di vista alimentare. Ecco per te una serie di suggerimenti utili non solo ad avere un prodotto buono da gustare ma anche e soprattutto sicuro per la tua salute e idoneo al consumo.

Pane scongelato: come conservarlo nel

freezer

Un buon metodo di conservazione tiene conto delle scadenze: il pane non deve restare nel freezer per un tempo superiore ai 2 mesi. Perché sia buono, non devi consumarlo oltre questo periodo: ti consiglio, quindi, di apporre su ogni confezione la data di congelamento così che tu possa essere sicuro di aver rispettato i tempi. Ricordati anche che una buona abitudine è quella di confezionarlo correttamente.

Pane scongelato: metodi di scongelamento corretti

Chiarito ogni dubbio sul fatto che il pane conservato a temperature sotto lo zero non faccia male alla salute, ora, ti si pone il problema di come scongelarlo. Se ti stai chiedendo come fare, la risposta è molto semplice. Esistono diversi metodi. Ecco alcuni consigli su come riportare il **pane congelato** alla temperatura adeguata per un **corretto consumo**.

Scongelamento a temperatura ambiente

Si tratta del sistema più semplice; basta infatti estrarre il pane dal freezer e lasciarlo fuori. Ti consiglio, per motivi igienici, di coprirlo con un panno pulito. Il tempo di scongelamento è variabile: dai 5 ai 10 minuti per il pane tagliato a fette; dalle 4 alle 5 ore per il pane dal formato più grande, come ad esempio nel caso dei panini.

Questa tecnica è sicuramente la più facile, ma è anche la più lunga visto che può richiedere diverse ore. Non solo, se scegli lo scongelamento a temperatura ambiente ti occorre anche una buona memoria: devi infatti ricordare di togliere dal congelatore quella bella pagnotta conservata tempo prima.

Il fornello scaldavivande con sistema «defrost»

Perché faccia al caso tuo, questo comune elettrodomestico deve però essere dotato del tasto «defrost», ovvero il pulsante di scongelamento: un'opzione che ti permette di **riportare il pane a temperatura ambiente**. Ricorda, però, che non deve riscaldarsi troppo, altrimenti rischi di portare a tavola del **pane tostato**.

Scongelare il pane con il microonde

L'uso di questo elettrodomestico ti permette di ottenere del pane da gustare in tutta sicurezza, è comunque possibile che sopraggiunga qualche dubbio. Se ti stai chiedendo se **il pane scongelato al microonde fa male** la risposta, in linea di massima, è «no».

Le **onde elettromagnetiche** generate dal microonde non sono così potenti da modificare la struttura molecolare del pane. Le analisi tossicologiche relative al consumo alimentare di questo prodotto, e in generale anche di altri cibi, non hanno infatti rilevato alcun pericolo per la salute. Resta, comunque, la buona regola di essere attenti e scrupolosi. L'utilizzo del **microonde** può variare in base alla marca e al modello. Il suggerimento, dunque, è quello di controllare le istruzioni riportate sul libretto.

Ricorda, inoltre, che non tutti i contenitori sono idonei all'utilizzo del microonde: ad esempio, se scegli un piatto per riporre il tuo pane ancora congelato, assicurati che questo sia privo di decorazioni. I piatti adatti al microonde sono quelli semplici, in ceramica, senza ornamenti. Ricordati inoltre che i monouso o i piatti in plastica sono vietati.

Scongelare il pane con il forno da cucina

Questo metodo è certamente il più comodo e diffuso, inoltre ti permette di scongelare il pane sia in piccole che in grandi quantità. È normale che tu ti chieda: **il pane scongelato nel forno da cucina fa male?** Si può consumare senza rischi per la salute? Sì, non esiste alcun pericolo. Perché tu possa gustare pane caldo al punto giusto devi solo osservare alcuni accorgimenti.

La prima cosa da fare è preriscaldare il forno portandolo a 175 °C. Una volta raggiunta questa temperatura devi estrarre il pane dal freezer assicurandoti di averlo tolto dall'involucro che hai impiegato per il congelamento. Riponi il prodotto nel forno. Imposta il timer a 40 minuti. Una volta trascorsi, puoi estrarre dal forno il pane. A questo punto, attendi che raggiunga la temperatura ambientale, se lo avevi affettato prima di congelarlo puoi tranquillamente servirlo a tavola, in caso contrario puoi procedere a fare le porzioni.

Pane scongelato: esistono errori che compromettono il consumo alimentare?

Il **pane scongelato** non crea danni alla **salute**, si presta al consumo alimentare ma, nel caso tu commetta qualche errore, ad esempio quando lo scongeli, puoi rimediare? Esistono sbagli irreparabili o pericolosi per l'essere umano? La risposta è «sì». Uno sbaglio irreparabile è certamente quello di riscaldare così tanto il pane da bruciarlo. Ecco, in questo caso sei di fronte a un errore molto **pericoloso per la salute**. Perché le elevate temperature portano alla cosiddetta «acrilamide» che può rendere il **cibo cancerogeno**.

Nel caso del pane, quindi, il consiglio è quello di evitare il consumo della crosta e in generale delle parti annerite, perché sono risultate altamente nocive dal punto di vista alimentare. Questo vale per il pane, ma ovviamente esiste un lungo elenco di cibi a cui prestare attenzione per lo stesso motivo. C'è al riguardo una dettagliata serie di norme sulla **salvaguardia del consumatore** e sulla **sicurezza alimentare [1]** che puoi trovare nell'articolo [Sicurezza alimentare: come tutelarsi a tavola](#).

Pane scongelato: se si interrompe la «catena del freddo» cosa succede?

Conservare il pane sotto zero può richiedere troppe attenzioni e così potresti essere tentato a comprare i panini congelati a livello industriale. Ma che fare se si interrompe la «catena del freddo»? Cosa succede se quella confezione mantenuta nei freezer di un supermercato dovesse invece subire sbalzi di temperatura? In questo caso, ci sono **rischi per la salute**? In parte «sì». Gli **sbalzi di temperatura** favoriscono alcuni microrganismi. Questi alterano le proprietà del prodotto che potrebbe così diventare dannoso per il consumatore.

Il consiglio, dunque, è quello di non mangiare l'alimento oppure di consumarlo in breve tempo. Si tratta di un aspetto molto importante che a livello industriale è regolato dalla normativa sulla sicurezza alimentare **[1]** nelle parti specifiche che richiamano il mantenimento della «catena del freddo» **[2]**. Quest'ultima impone alle aziende di garantire la conservazione sotto zero a una temperatura costante. Si tratta di regole severe che riguardano tutta la filiera: dal confezionamento al

trasporto, fino all'arrivo in negozio.

Pane scongelato: come rimediare a eventuali danni

Come hai potuto notare, l'errore irreparabile è quello di **bruciare il pane**. Esistono altri sbagli a cui, invece, è possibile porre rimedio.

Ad esempio: hai scongelato la tua pagnotta ma questa è dura come il legno? Niente paura, può capitare. È possibile che tu abbia riscaldato il pane per un tempo superiore a quello necessario. In questo caso, devi seguire alcuni passaggi. Tampona il pane con un panno pulito e bagnato e avvolgilo nella carta argentata. Inforna in modo che si ammorbidisca gradualmente (il forno dunque non dovrà essere preriscaldato). Imposta la temperatura a 150 °C e accendi. Il tempo necessario varia dai 10 ai 30 minuti, a seconda delle dimensioni. Sforna, rimuovi l'involucro e riponi il pane in forno per altri 5 minuti (questo passaggio serve a garantirti una crosta fragrante).

A questo punto, hai rimediato al tuo errore, il pane è pronto: è tornato morbido. Il risultato è un prodotto buono e sicuro da mangiare. Ricorda, però, di consumarlo nel giro di qualche ora, altrimenti il rischio è di avere una pagnotta dura che difficilmente ti farà fare bella figura con i tuoi ospiti.

Note

[1] Regolamento (CE) n. 178/2002. **[2]** Art. 1 Regolamento (CE) n. 852/04.