

Cosa occorre sapere sul gelato

CHE COS' E' IL GELATO

Il gelato è un [alimento](#) ottenuto con un procedimento che incorpora aria all' interno di una miscela liquida in fase di congelamento, con contemporaneo scuotimento. I gelati in circolazione sono di tantissimi tipi, che si ottengono differenziando il metodo di produzione e gli ingredienti utilizzati. E, a proposito di ingredienti... i principali sono latte, zucchero e uova, con i quali si produce la base. I vari gusti sono poi ottenuti aggiungendo altri ingredienti, come polpa di frutta, cioccolato, panna, caffè, ecc.

In realtà, è possibile produrre gelato alla frutta anche senza latte e uova, in modo che abbia meno calorie, ma in questo caso si otterrà un prodotto meno cremoso e gustoso. Molti produttori di questo tipo di gelato indicano anche l' assenza di zucchero: in realtà il saccarosio viene semplicemente sostituito con il fruttosio, che ha le stesse calorie ma un indice glicemico più basso.

IL GELATO E' UN [ALIMENTO](#) SICURO?

Il gelato è un [alimento](#) fresco, che contiene alimenti facilmente deperibili (come le uova e il latte). Tuttavia dal momento della produzione a quello della commercializzazione il prodotto viene sempre mantenuto a temperature molto basse, che bloccano la riproduzione degli agenti patogeni.

Nel caso delle gelaterie artigianali, quasi tutte le gelaterie che non utilizzano preparati industriali, pastorizzano la miscela prima di lavorarla nella gelatiera, il che aumenta ulteriormente la sicurezza del gelato stesso.

Nel caso dei prodotti industriali (come le vaschette che si acquistano nel banco freezer dei supermercati), bisogna avere l' accortezza non far scongelare il gelato durante il tragitto fino al congelatore di casa, né di far scongelare il prodotto, consumarlo parzialmente e poi ricongelarlo.

QUALITA' NUTRIZIONALI DEL GELATO: calorie del gelato

Il gelato è un [alimento](#) altamente digeribile ma calorico, se si considera che una porzione media è pari a circa 2 etti e contiene **da 300 a 500 calorie**.

Alcuni nutrizionisti suggeriscono di sostituire un pasto con un gelato poiché si tratta di un [alimento completo](#), ma naturalmente con una porzione normale di gelato non è possibile sfamarsi come avviene invece con un pasto [completo](#) (come ad esempio un piatto di spaghetti).

Questo non vuol dire bandire il gelato dalle tavole: semplicemente, bastano alcuni accorgimenti per far quadrare il bilancio calorico della giornata senza sentire fame.

Come? Un esempio è quello di compensare con un pasto ipocalorico a base di proteine (carne o pesce con insalata) e poi concludere il pasto con un bel gelato.

QUALITA' ORGANOLETTICHE DEL GELATO

Bisogna innanzitutto distinguere tra gelato artigianale e industriale. Le differenze riguardano sia i metodi di produzione che gli ingredienti utilizzati.

Il gelato artigianale di qualità è composto da materie prime fresche, con una fase di incorporatura dell'aria lenta, che raggiunge il 30 – 50% del volume del composto. Non è possibile produrre gelato di qualità senza utilizzare alcuni additivi (peraltro innocui), prima fra tutte la farina di semi di carrube come addensante.

Il gelato industriale, invece, contiene latte in polvere, oli vegetali, e additivi come coloranti, emulsionanti, stabilizzanti e aromi. Solitamente è più soffice e voluminoso, perchè contiene più aria, ma dipende dalla marca.

Insomma, dal punto di vista qualitativo il gelato artigianale non ha nulla da spartire con quello industriale, ma si possono anche trovare gelati artigianali di bassa qualità.

Il gelato artigianale, infatti, può essere fatto utilizzando una base liofilizzata alla quale va aggiunta acqua o latte. Spesso queste basi vengono prodotte con gli stessi ingredienti del gelato industriale. L' unica differenza è dovuta al fatto che questo prodotto non deve essere conservato a lungo poichè viene venduto al dettaglio dal gelataio giorno per giorno.

È anche vero che attualmente esistono semilavorati industriali di qualità che consentono di produrre un gelato molto buono, dalla consistenza molto cremosa. Se a questi semilavorati neutri vengono aggiunti prodotti di qualità, si otterrà comunque un buon gelato.

COME DISTINGUERE IL BUON GELATO DAL CATTIVO GELATO

La principale arma a disposizione del consumatore è la papilla gustativa: bisogna affinare il gusto, ma non senza aver letto prima gli ingredienti.

GLI INGREDIENTI DEL GELATO

Ogni gelateria deve esporre adeguatamente in vista gli ingredienti del prodotto.

Ecco un criterio semplice per districarsi tra le scritte degli ingredienti. E' bene scartare la gelateria se:

- il gelato contiene oli/grassi vegetali idrogenati o parzialmente idrogenati;
- il gelato contiene oli vegetali nelle prime posizioni nella lista degli ingredienti (ovvero in quantità determinante).

L'indicazione delle calorie e dei valori nutrizionali non è invece obbligatoria e sono poche le gelaterie che lo fanno.

LE CARATTERISTICHE DI UN BUON GELATO

Più il gelato è cremoso, ovvero meno si avvertono i grumi di ghiaccio, maggiore è la sua qualità.

Se il gelato non si scioglie in fretta, soprattutto se la temperatura è elevata (in estate), allora è probabile che contenga grassi vegetali idrogenati. Meglio evitarlo.

Se il gelato è eccessivamente dolce o troppo "pesante" (vi sentite molto appesantiti dopo che lo avete mangiato), probabilmente la scarsa qualità è stata mascherata caricando con lo zucchero e i grassi e quindi con le calorie.

Il gelato a base di frutta secca può essere utilizzato efficacemente per valutare la qualità media delle materie prime di una gelateria.

Questi gelati sono prodotti con frutta secca macinata e ridotta in pasta (di nocciole, di noci, di pistacchi...). Si tratta di prodotti che costano molto e dunque una gelateria che adotta una filosofia di qualità si differenzierà notevolmente rispetto a una gelateria di media o bassa qualità.

Mentre un gelato alla crema costa al produttore la stessa cifra in tutte le gelaterie, perché il costo del latte e delle uova è circa lo stesso e non influenza molto la qualità del prodotto, un gelato alla nocciola con il 30% di pasta di nocciole del Piemonte IGP sarà molto migliore e costerà al produttore il 50% in più di un gelato con il 15% di pasta di nocciole di media o bassa qualità.

Se vi piace il gelato alla nocciola o al pistacchio, scoprirete che esistono poche gelaterie che lo fanno veramente buono, perché disposte a spendere di più delle altre. È molto probabile che la qualità media del gelato di questi produttori sarà più elevato in generale e non solo per quanto riguarda il gelato alla nocciola.

MANGIARE IL GELATO E TENERSI IN FORMA

1- Limitare l'acquisto delle vaschette confezionate, e non mangiare mai direttamente dalla vaschetta. Il rischio di non sapersi moderare è elevato. Inoltre la qualità di questi prodotti è a volte discutibile poiché contengono oli vegetali e burro (non dannoso, ma utile a mascherare una scarsa qualità), o addirittura grassi vegetali idrogenati.

Per quanto riguarda il gelato artigianale, è sempre meglio comprare il cono o la coppetta piuttosto che un vassoio da 1/2 kilo da mangiare a casa, per evitare di eccedere con le calorie.

2- Evitare gelati che contengono margarina o oli/grassi vegetali idrogenati o parzialmente idrogenati.

3- Pianificare per quanto possibile la visita alla gelateria, in modo tale da "ammortizzare" le calorie nel pasto precedente o in quello successivo.

4- Prediligere la qualità. Visto che dobbiamo assumere tante calorie, facciamo in modo che ne valga la pena. Tanto meglio se, per arrivare alla gelateria di fiducia, bisogna fare due passi a piedi...