

## IL GELATO

Soffice, dolce, rinfrescante: il gelato è l'alimento che mette d'accordo tutti. Vuoi perché, con la sua moltitudine di gusti, si adatta alle preferenze più disparate, vuoi perché piacevole ad ogni età, perché sa di tradizione, perché è capace di rinnovarsi in forme e sapori... ma di fronte ad un gelato è davvero impossibile dire "no". E' un piacere noto già in tempi antichi. Nell'Asia Minore, così come in Cina, la neve raccolta veniva conservata per ghiacciare i cibi con tecniche man a mano perfezionate. Sarà poi il Rinascimento a creare, per la prima volta, l'alimento "gelato" che dovrà però attendere la fine del '700 per essere preparato con il procedimento utilizzato ancor oggi, mescolando latte, zucchero, panna e, talvolta, uova. L'avvento delle macchine, perfezionate nella seconda rivoluzione industriale, ne faranno un prodotto commerciabile su vasta scala, fruibile, quotidianamente, da un vasto pubblico. Così accanto a... "il carretto passava e quell'uomo gridava: Gelati!" nascono le gelaterie e l'industria dolciaria si inserisce nel mercato i prodotti pronti: primo fra tutti, nel 1948, l'indimenticabile "mottarello", seguito dal "cornetto" e dalle mille altre soluzioni ormai entrate nella memoria collettiva. Oggi ce n'è davvero per tutti i gusti: ghiaccioli, sorbetti, semifreddi, prodotti artigianali ed industriali... ma volendo parlare di gelato in termini di nutrizione il "principe del freddo" è quello artigianale, prodotto fresco (in tutti i sensi), fatto in casa o distribuito dietro quei meravigliosi banconi dove fanno bella mostra di sé decine di vaschette colorate, sapientemente adornate con pezzi di frutta, fresca o secca, foglie, fiori e ogni altro ingrediente la fantasia voglia sperimentare.

### Ma cosa c'è dentro il gelato e come si prepara?

Il gelato si forma agglomerando a poco a poco l'aria in una miscela a base di latte fresco (assente nei sorbetti) e zucchero, talvolta uova, più gli ingredienti specifici del gusto che si vuole preparare. La base dunque è abbastanza liquida ed è grazie al movimento delle pale (oggi, una volta girando manualmente) che l'aria penetra nel composto rendendolo morbido e consistente grazie alla "gelatura". Va da sé che la qualità delle materie prime è fondamentale per avere un buon prodotto cui invece, troppo spesso, vengono aggiunti conservanti, coloranti, additivi ed i tristemente noti aromi, per sopperire alla mancanza di frutta o altri ingredienti base.

A seconda delle ricette e del tipo di gelato cambiano gli ingredienti e le loro quantità. In linea di massima si può distinguere tra:

- Gelati alla crema di latte: dove il latte ed i suoi derivati, ad esempio panna, devono esser presenti per una percentuale complessiva non inferiore al 7% (l'ideale sarebbe il 20%), lo zucchero rappresenta invece circa il 13% e, in percentuale variabile, la sostanza secca totale che conferisce il gusto (nocciole, biscotti, pistacchi, cacao, ecc.).
- Gelati al latte: con percentuali minori di latte e la sostanza secca (cacao, erba, radici, ecc.) pari almeno al 32%.

- Gelati alla frutta: composti almeno dal 15% di frutta, salvo non si tratti di agrumi, in tal caso si scende al 10% (anche se le percentuali, per un prodotto di qualità, dovrebbero essere maggiori, circa il 30% ed il 15 per gli agrumi), dal 18% di zucchero e dal 25-31% di prodotto secco. Di norma il latte viene sostituito con albume d'uovo montato a neve. La frutta impiegata può essere fresca, surgelata, a pezzi, in succo o a purea.

La preparazione del gelato artigianale può esser fatta a caldo, per i prodotti a base di latte, o a freddo, per la frutta, anche se una direttiva europea permette di impiegare anche per i gusti a base di latte la tecnica a freddo. Mentre si miscelano gli ingredienti di base si procede alla pastorizzazione portando il composto a 82-85 gradi per tre minuti e poi raffreddandolo a 4° C (serve per dare stabilità biologica all'alimento) e tenendolo a questa temperatura per 6-12 ore (fase della maturazione) per consentire idratazione e amalgama degli ingredienti. Per portare dallo stato liquido a quello solido la preparazione si procede quindi con la mantecazione: in pochi minuti la temperatura scende di diversi gradi sotto lo zero e, attraverso l'agitazione, si incorpora l'aria. L'ulteriore indurimento del composto si ottiene con un raffreddamento successivo che arriva a circa -20°, temperatura che, di norma dovrebbe esser mantenuta durante la fase di conservazione (comunque non superiore ai -18°). Al momento della degustazione invece la temperatura ottimale è di circa -15°.

### Proprietà nutrizionali del gelato e qualità

Difficile stabilire a priori una quantità definita di calorie poiché l'uso di diversi ingredienti, si pensi all'impiego della panna, varia da ricetta a ricetta. Anche la quantità, ovviamente, modifica la base di calcolo ed in un cono possono andare dai 35 grammi a quasi un etto di prodotto... Volendo proprio dare una cifra, in media 50 grammi di gelato forniscono dalle 90 alle 180 Kcal. Discorso analogo per le componenti nutrizionali. Una stima sommaria conta un 2,7-3,6% in proteine (derivate dal latte e dalle uova), grassi variabili tra il 2,7 ed il 15-25% (se viene usata panna), carboidrati in media pari a 25-35%. Sono presenti anche micronutrienti, dovuti principalmente alla presenza del latte, e quindi di vitamina A e B2, calcio e fosforo, con quantità di sodio molto ridotte. Altri componenti dipendono poi dalla quantità e qualità degli ingredienti usati per ogni specifico gusto. Sembra difficile ma in realtà ci sono dei semplici accorgimenti che permettono di valutare la bontà del prodotto. Un gelato preparato senza additivi tende a sciogliersi in fretta, specie d'estate ed un buon processo di preparazione, eseguito a regola d'arte, fa sì che non di formino grumi, scaglie o pezzetti di ghiaccio; se ci sono... qualcosa non va. L'aspetto del gelato dev'essere soffice, cremoso e liscio. A digestione avvenuta, poi, sarà il fisico a dirci se la qualità delle materie prime non era di prima scelta: una cattiva digestione, la sete, il senso di pesantezza ed altre sintomatologie intestinali potranno suggerirci di non tornare nella stessa gelateria!

### Il gelato nella dieta.

Il gelato, specie quello artigianale che dovrebbe garantire una qualità superiore rispetto a quello industriale, può essere facilmente inserito nella dieta, di crema o frutti, a seconda del piacere personale. La panna? Rende il pasto a base di gelato molto più ricco in grassi, quindi più nutriente, ma aumenta anche i fastidi digestivi nei soggetti con patologie

gastriche, che di norma non avrebbero particolari fastidi dal consumo del gelato. Eccezioni a parte, quella volta che si decide di mangiare il gelato, tanto vale che la soddisfazione sia completa! Ma, appunto, quella volta... Negli adulti infatti il gelato può essere un buon sostituto del pasto di mezzogiorno, soprattutto in periodi caldi quando c'è bisogno di più acqua e zuccheri semplici e meno di grassi ma, naturalmente, la sua assunzione non deve essere troppo frequente, anche perché di solito viene inserito in un pasto privo di verdura, non perfettamente bilanciato. Via libera dunque al gelato a pranzo una o due volte a settimana. Tuttavia è bene ricordare che se questa delizia del palato dà un grosso senso di energia immediata (in quanto i suoi zuccheri sono rapidamente assorbibili), a distanza di tre - quattro ore si ha un "rimbalzo", cioè una caduta di quella stessa energia. E' questo il motivo per cui dopo un pranzo con il gelato è necessario fare merenda o con un altro gelato, magari stavolta di dimensioni più contenute, oppure con uno yogurt ed un frutto. Più raramente, ed in modo occasionale, può essere assunto dopo un pranzo a base di verdura e carne, o pesce, sostituendolo al pane ed alla frutta. Il gelato dopo cena va invece evitato specie quando bisogna controllare il peso, perché facilita l'apposizione di grasso caratteristicamente intorno a vita e addome. Anche per questo, se si volesse inserire il gelato in una dieta al femminile, che tenga cioè conto del ciclo ormonale, sarebbe meglio inserirlo nella prima fase (estrogenica), in quanto nella seconda il progesterone riduce la tolleranza agli zuccheri e la donna scoprirebbe con rammarico di pagare un semplice gelato con un aumento di peso.. un po' troppo caro.

### Quando e a chi è utile

L'assunzione di un gelato è utile quando si ha bisogno di reintegrare velocemente l'organismo, magari dopo uno sforzo o un'eccessiva sudorazione, insomma in un momento in cui si sente il classico calo di energia. Quindi per i bambini, tranne quelli diabetici che devono utilizzarlo con grande parsimonia, il gelato è un'ottima merenda, mentre per gli adulti è un buon pranzo (con le accortezze di cui sopra). Anche per gli anziani, che diventano sempre più golosi, il gelato è utile: non solo ovvia ad eventuali problemi di masticazione ma supplisce anche ai casi di malnutrizione senile. Attenzione però ai problemi glicemici, tipici dell'età avanzata ma non solo. Il gelato andrebbe evitato in tutte le condizioni di alterata regolazione glicemica ed insulinemica. Il picco glicemico che si ha dopo la sua assunzione comporta una richiesta importante di insulina e questo certo non agevola gli individui con problemi metabolici. Attenzione anche agli individui con problemi allergici (al latte, al glutine, all'uovo, alla frutta secca...) perché nei gelati spesso si trovano tracce di questi alimenti anche quando ne sono ufficialmente privi. Sempre per il contenuto di uova, panna, ma anche cioccolato, i gelati stimolano l'attività della colecisti e quindi possono dare quel fastidioso dolore a destra, sotto le costole, così come nei portatori di calcoli alla cistifellea possono provocare coliche. Infine poiché il freddo stimola il riflesso gastro-colico e l'attività muscolare dell'intestino tenue, il gelato andrebbe sconsigliato alle persone che soffrono di colon irritabile. Patologie croniche a parte... un buon gelato ogni tanto non si nega a nessuno!