

IL CALDO, IL SOLE, IL MARE

IL GELATO.

office, 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... per arrivare ai tempi nostri... "il carretto passava e quell'uomo gridava... Gelati!"

Ma volendo parlare di gelato in termini di nutrizione il "principe del freddo" è quello artigianale, prodotto fresco, 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.

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%, 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%, dal 18% di zucchero e dal 25-31% di prodotto secco.

Astroalimentazione

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.

Qualità del gelato

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. 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 si formino grumi, scaglie o pezzetti di ghiaccio, se ci sono... qualcosa non va. L'aspetto del gelato deve essere soffice, cremoso e liscio. A digestione avvenuta, poi, sarà il fisico a dirti 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!

MITO E TABÙ IL GELATO E LA 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! Negli adulti infatti il gelato può essere un buon sostituto del pasto di mezzo-

giorno, 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. 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.



QUANDO POSSIAMO MANGIARE IL GELATO 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, un esempio l'esposizione al sole in questa stagione estiva. Per i bambini il gelato è un'ottima merenda, per gli adulti è un buon pranzo e per i nonni, che non hanno problemi con gli zuccheri, è un ottimo riequilibrante.

A digestione avvenuta, sarà il fisico a dirti se la qualità degli ingredienti 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!

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 si formino grumi, scaglie o pezzetti di ghiaccio.

Negli adulti 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.

