

Quello buono deve essere un alimento completo ed equilibrato negli aspetti nutrizionali



La bella stagione è ormai arrivata e la voglia di gelato cresce. Un alimento buono, gustoso, fresco e ottimo compagno per dolce, merenda e di passeggiate.

Cerchiamo di non preoccuparci per il peso, per la dieta e per la prova costume. Se consumato con intelligenza, senza eccessi e facendo le giuste scelte fra le offerte di prodotti presenti sul mercato, anche la nostra linea può essere tranquilla!

Il gelato è un alimento ottenuto con un procedimento che incorpora aria dentro una miscela liquida in fase di congelamento, mentre si attua uno scuotimento della stessa. I gelati in commercio sono di diversi tipi, a seconda del metodo di produzione e degli ingredienti utilizzati.

Bisogna distinguere innanzitutto tra gelato artigianale e quello di produzione industriale: il primo è composto da materie prime fresche, con una fase di incorporazione dell'aria lenta, che raggiunge il 30-50% del volume del composto.

Non è possibile produrre gelato di qualità senza utilizzare alcuni additivi (che non sono nocivi), come 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. Generalmente è più soffice e voluminoso perché contiene più aria, ma dipende dalla marca.

In generale quindi, non vi è paragone fra la qualità del gelato artigianale e quello industriale, ma, attenzione, si possono anche trovare gelati artigianali di bassa qualità.

L'unica differenza quindi, è il fatto che questo tipo di gelato artigianale deve essere venduto al dettaglio dal gelataio giorno per giorno e non conservato a lungo come quelli industriali.

Attenzione agli ingredienti

I principali ingredienti base per produrre il gelato sono: latte, zucchero e uova. In base ai gusti desiderati, poi, si possono aggiungere polpa di frutta, panna, vaniglia, cioccolato, biscotti, caffè, etc.

È possibile produrre del gelato alla frutta anche senza utilizzare latte e uova, in modo che il prodotto finale contenga meno calorie, ma in questo caso sarà meno cremoso e gustoso. Molti produttori indicano anche l'assenza di zucchero, ma in realtà, in questi casi, il saccarosio è sostituito con il fruttosio che possiede un indice glicemico più basso con lo stesso numero di calorie. Questa ricerca di una produzione meno calorica è dovuta al fatto che il gelato è un alimento altamente digeribile ma ricco di calorie.

Quando cerchiamo una gelateria, ricordiamoci di notare alcune particolarità: innanzitutto cerchiamo la lista degli ingredienti utilizzati nella produzione che deve essere esposta chiaramente per la consultazione da parte dei clienti. Se in essa è indicato che la gelateria utilizza oli/grassi vegetali idrogenati o parzialmente idrogenati oppure oli vegetali in quantità determinante fra tutti gli ingredienti, scartate questa gelateria e recatevi in un'altra! L'indicazione delle calorie e dei valori nutrizionali non è invece obbligatoria.

Le caratteristiche di un buon gelato

La bontà del gelato invece, si valuta in base alla cremosità (più il gelato è cremoso, ossia meno si avvertono i grumi di ghiaccio, maggiore è la sua qualità), alla velocità di scioglimento (se non si scioglie in fretta, soprattutto se la temperatura esterna è molto calda, è probabile che contenga grassi vegetali idrogenati e quindi è meglio evitarlo), alla dolcezza e pesantezza (se è eccessivamente dolce o vi sentite molto appesantiti dopo averlo mangiato, è probabile che la scarsa qualità sia stata mascherata aggiungendo zucchero e grassi e quindi calorie).

Inoltre, deve avere un aspetto e una superficie liscia leggermente porosa, un colore naturale ed invitante e un sapore fresco e immediatamente riconoscibile (come gusto). Diffidare quindi di quelli che hanno un aspetto ruvido, granuloso, con colori troppo "accesi" e un sapore rancido, stantio e aspecifico.

Il buon gelato deve essere un alimento completo ed equilibrato negli aspetti nutrizionali e non avere possibilmente controindicazioni (come per esempio essere troppo grasso). Il gelato, infatti, contiene acqua, glucidi (zuccheri), lipidi (grassi animali o vegetali), proteine, sali minerali, antiossidanti e vitamine e per questo viene definito un alimento completo che è facilmente digeribile, dà buon umore ed energia (immediatamente utilizzabile), adatto a tutti e può quindi essere consumato tranquillamente come merenda, in alternativa alla frutta, o come sostitutivo di un piatto.

Può esser tranquillamente inserito anche in una dieta dimagrante: quello artigianale contiene molte meno calorie rispetto ad una stessa quantità di altri dolci e dessert: 100 gr di gelato alla crema contengono circa 220 calorie e 100 gr di gelato alla frutta circa 100, mentre 100 gr di cioccolato fondente ne contano ben 542, le fette biscottate 410, la nutella 537, la crostata di marmellata 339, una merendina dalle 350 alle 460, a seconda che sia fatta con marmellata o con pan di spagna.

Dal gelato si possono trarre benefici?

Proprietà benefiche del gelato sono il buon livello di attività antiossidante, utile a contrastare la naturale formazione dei radicali liberi (soprattutto per i gusti cioccolato, fragola e frutti di bosco, grazie alle vitamine A e C), e la sua capacità nutritiva soprattutto nelle diete degli inappetenti, grazie alla quantità di importanti sali minerali, quali calcio e fosforo, e di vitamine A, B2, C in esso contenuti. Le analisi rivelano infatti che 100 gr di gelato a base di latte contengono in media 46,5 mg di calcio e 10,5 mg di fosforo.

Quindi, il gelato alle creme può essere un'utile alternativa ad alimenti più tradizionali in caso di bambini inappetenti o sottopeso, e per gli anziani che, facendo fatica a nutrirsi con il caldo, in tal modo possono ingerire ugualmente nutrienti sostitutivi il formaggio e la carne.

Infine, il gelato è anche utile nelle diete ipernutritive, in particolare per quelle dei soggetti anoressici o con problemi di digestione.

Una delle sue caratteristiche, infatti, è di stimolare la secrezione dei succhi gastrici, mentre il freddo che provoca il suo ingerimento può risultare anche un blando analgesico (tenere presente però, che non è raccomandabile mangiare del gelato durante la digestione perché la temperatura troppo fredda potrebbe rallentarla o complicarla).

Nonostante tutti questi benefici, bisogna sempre ricordare che se assunto in grandi quantità o in maniera errata, il gelato può diventare "nocivo" per la nostra linea. Come già detto, è un alimento calorico in quanto una porzione media (circa 2 etti) contiene da 300 a 500 calorie e non dà ugualmente sazietà al corpo. Ma due palline di gelato alla frutta forniscono l'equivalente in calorie di circa 4 crackers quindi, per inserirlo nella nostra dieta, è sufficiente consumare prima un pasto ipocalorico a base di carne o pesce. Ciò dimostra che con un po' di attenzione ed accortezza, possiamo beneficiare della bontà e dei benefici del gelato ed al contempo, evitare i suoi possibili errori o effetti conseguenti negativi.

Riassumendo:

- preferire il gelato artigianale a quello industriale;
- preferire il gelato alla frutta che contiene meno grassi e calorie ed è più digeribile. Il gusto allo yogurt è sicuramente il più light in quanto è composto solo da yogurt, saccarosio e fruttosio, quando non contiene latte aggiunto, e fornisce solo 100 calorie per etto;
- preferire il cono o la coppetta piuttosto che un vassoio da 1/2 chilo da mangiare a casa, per evitare di eccedere con le calorie;
- scegliere una gelateria raggiungibile a piedi per percorrere almeno un paio di km e smaltire le calorie ingerite;
- evitare gelati che contengono margarina o oli/grassi vegetali idrogenati;
- limitare il numero delle vaschette di gelato confezionato nel frigorifero: 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;
- non mangiare mai direttamente il gelato dalla vaschetta: il rischio di non sapersi moderare è elevato;
- scegliere il momento in cui mangiare il gelato in modo tale da "ammortizzare" le calorie nel pasto precedente o in quello successivo.