

Gelati, ghiaccioli, sorbetti

Che cos'è

Il gelato è una crema gelata, ottenuta dalla lavorazione, in fasi successive, di acqua o latte, zucchero, panna (o grassi vegetali), uova (nei gelati cremosi), a cui vengono aggiunti gli ingredienti che caratterizzano il gusto del gelato, alle creme o alla frutta. Per ottenere e mantenere le caratteristiche organolettiche del prodotto si possono aggiungere emulsionanti, gelificanti e stabilizzanti di uso comune (come alginati, pectina, amidi) e, soprattutto, aria, che conferisce la morbidezza tipica. Il composto iniziale viene pastorizzato per abbattere la carica batterica. Seguono raffreddamento e riposo per mezza giornata, un congelamento a -5°C, mescolando in continuo per minimizzare i cristalli di ghiaccio. Il passaggio finale è il congelamento a -25°C, che dà compattezza. Si conserva a -18°C (Fonte: AIDEPI).

Che cosa contengono

Secondo il codice italiano (unico in Europa) di autodisciplina per la produzione di gelato, nei gusti frutta il 15% è succo o polpa (agrumi e frutta esotica 10%, frutta secca a guscio 5%). Nei sorbetti la quota è del 25%, 15% e 7% rispettivamente. Nel gusto "allo yogurt", il 40% è yogurt fresco, con probiotici vivi; se "con lo yogurt" la quota è del 20%. Il gelato "crema di latte" o "panna" contiene panna, proteine del latte (2,5% minimo) e grassi del latte (8% minimo); burro di cacao concesso nel gusto cioccolato. Coloranti? Naturali. Conservanti? Assenti.

I PRINCIPALI NUTRIENTI NEI DIVERSI TIPI DI GELATO (FRUTTA, FIORDILATTE, CIOCCOLATO) E NEI GHIACCIOLI

NUTRIENTE	CONTENUTO MIN-MAX/100 G
Energia kcal	137 (ghiacciolo) - 218 (cioccolato, fiordilatte)
Acqua g	55,7 (cioccolato) - 64 (ghiacciolo)
Carboidrati tot g	36,0 (ghiacciolo) - 27 (cioccolato)
Proteine tot g	0,0 (ghiacciolo) - 60 (fiordilatte)
Lipidi tot g	0,0 (ghiacciolo) - 11 (cioccolato)
Colesterolo g	0,0 (ghiacciolo) - 40 (fiordilatte)
Grassi saturi g	0,0 (ghiacciolo) - 8,58 (fiordilatte)
Grassi monoinsaturi g	0,0 (ghiacciolo) - 3,95 (fiordilatte)
Grassi polinsaturi g	0,0 (ghiacciolo) - 0,51 (fiordilatte)
Calcio mg	0,0 (ghiacciolo) - 185 (fiordilatte)
Potassio mg	14,0 (ghiacciolo) - 249 (cioccolato)
Fosforo mg	0,0 (ghiacciolo) - 165 (cioccolato)
Zinco mg	0,0 (ghiacciolo) - 0,60 (cioccolato)
Niacina mg	0,0 (ghiacciolo) - 0,23 (cioccolato)
Vitamina B2 mg	0,0 (ghiacciolo) - 0,26 (gelato alla frutta)
Folati mcg	0,0 (ghiacciolo) - 16 (cioccolato)
Retinolo eq mcg	0,0 (ghiacciolo) - 121 (gelato alla frutta)
Beta-carotene mcg	0,0 (ghiacciolo) - 160 (gelato alla frutta)
Vitamina E mg	0,0 (ghiacciolo) - 0,33 (cioccolato)

Fonte: Banca Dati Alimenti - IEO

Da sapere

Il gelato alla crema (coppetta media) può occasionalmente sostituire un pasto, meglio se preceduto da un'insalata mista (per completare l'apporto di fibre) e accompagnato da una cialda (per l'apporto di carboidrati complessi). A merenda o a fine pasto, meglio una coppetta di gelato alla frutta, oppure frutta tagliata al momento con una pallina di gelato del gusto corrispondente.