

Il gelato

Il gelato è un alimento costituito da acqua, zucchero, latte o crema di latte, talvolta uova, talvolta grassi vegetali, frutta, eventuali additivi; esistono gelati a base di soia e con solo fruttosio come fonte di glicidi. Il gelato è preparato, conservato e consumato a bassa temperatura.

La sua preparazione può avvenire con il metodo della **mantecazione**, solitamente usata per i gelati di produzione artigianale, o per **insufflazione**, caratteristica dei gelati preconfezionati di produzione industriale. Nei gelati mantecati l'aria viene incorporata durante il mescolamento nella fase dell'emulsione e si trova in quantità nettamente inferiore rispetto all'aria insufflata nei gelati preconfezionati.

Le materie prime utilizzate per la preparazione dei gelati sono igienicamente sane ma non necessariamente sterili; pertanto la presenza di batteri, a causa di contaminazione o alterazione della "catena del freddo", può determinare una proliferazione patogena dopo l'ingestione, in conseguenza della elevata temperatura corporea. A questo riguardo è necessario che sia prestata attenzione alla catena di distribuzione dei prodotti industriali e alle attrezzature dei produttori artigiani, mentre è sconsigliata la conservazione dei gelati di preparazione domestica.

Le calorie fornite dal gelato, non sono elevate, poiché il contenuto in acqua è elevato (dal 42 al 64 %) ed è variabile dalle 170 Calorie per 120 grammi di gelato alla vaniglia (una coppetta) alle 320 Calorie per un cono alla panna ricoperto di cioccolato granulato con nocciole. È da ricordare che a parità di volume i gelati artigianali pesano più di quelli industriali.

Il contenuto in proteine non è molto elevato (3-5 grammi per 100 di prodotto) mentre la quantità di grassi è relativa al tipo di gelato (7 grammi per i gelati alla frutta, 13-15 grammi per i gelati alla panna o al caffè).

Anche se l'omogeneizzazione dei grassi rende il gelato ben digeribile, è preferibile, dopo un pasto abbondante, assumere un gelato alla frutta o, meglio, un sorbetto a base di agrumi.

Il gelato può costituire un buon alimento per la merenda dei bambini ed un valido supporto nutrizionale per bambini inappetenti purché si faccia attenzione a non ingerirlo troppo velocemente con conseguente eccessivo raffreddamento dello stomaco.

Un po' di storia

Si dice che il gelato sia stato prodotto, nella forma attuale, per la prima volta in Toscana nel XVI secolo e se ne attribuisce l'invenzione a Bernardo Buontalenti, nome che ancora oggi indica una particolare crema gelata reperibile presso alcuni dei più noti gelatai fiorentini. Sicuramente il gelato italiano fu portato in Francia da Caterina de' Medici; a Parigi il fiorentino Procopio Coltelli aprì intorno al 1660 un caffè che ancora oggi è annoverato fra i più prestigiosi locali parigini, il Café Procope, appunto; i suoi gelati divennero presto famosi e dettero grande notorietà a questo dolce alimento che da qui ebbe una diffusione in tutto il mondo.

Dieci regole da seguire

1. Mangiare il gelato lentamente lasciandolo sciogliere in bocca prima d'ingerirlo
2. Non assumere il gelato durante la digestione
3. Preferire i gelati a base di frutta dopo un pasto pesante (più facilmente digeribili)
4. Evitare i gelati con l'uovo se di preparazione igienicamente non controllata
5. Evitare i gelati con l'uovo se sofferenti di patologia epatobiliare
6. Rifiutare i gelati preconfezionati se le confezioni non sono integre
7. Evitare i gelati con latte se in sospetto di intolleranza al lattosio
8. Scegliere gelati con dolcificanti artificiali o con fruttosio se affetti da diabete
9. Evitare di scongelare e ricongelare più volte il gelato per un uso prolungato
10. Non conservare per oltre 24 ore il gelato confezionato in casa

Falso & Vero

Falso	Falso	Falso	Falso
<i>Il gelato fa ingrassare</i>	<i>Il gelato sfuso è più genuino di quello confezionato</i>	<i>Il gelato è indigesto</i>	<i>Il gelato artigianale è igienicamente pericoloso</i>
Vero	Vero	Vero	Vero
L'apporto calorico del gelato non è elevato per l'alto contenuto in acqua	Spesso il gelato è sposto in vaschette in molte gelaterie e bar è di produzione industriale	La omogeneizzazione dei grassi rende il gelato digeribile	La produzione di gelato anche a livello artigianale osserva precise e rigide norme igieniche che rendono il prodotto sicuro