



Il benessere  
a tavola

Rubrica a cura  
della Dott.ssa Valentina Viti  
Biologa Nutrizionista

## UNA RONDINE NON FA PRIMAVERA... MA UN GELATO FA ESTATE!

Che sia un alimento da gustare con calma o con voracità, da soli a casa o in compagnia durante una passeggiata estiva all'aria aperta, il gelato è il protagonista dell'estate, adatto a tutti e in tutti i momenti della giornata, grazie al suo binomio inscindibile: dolcezza e freschezza!

Il consumo del gelato risale ad epoche antiche quando era uso miscelare frutta, miele e neve; per ottenere il gelato come lo intendiamo noi oggi dobbiamo però aspettare il XVII secolo, quando Francesco Procopio dei Coltelli, cuoco siciliano ritenuto il padre del gelato, fondò a Parigi il caffè-gelateria "Cafè Procope", e da allora il gelato si diffuse in tutto il mondo.

Fino agli anni '50-'60, la produzione di gelato è stata esclusivamente di tipo artigianale, mentre oggi a questa, si affianca la produzione industriale, che differisce dalla prima per l'aggiunta di una maggiore quantità di grassi e di aria. Tecnicamente infatti, per ottenere il gelato è necessario far incorporare dell'aria ad una miscela liquida durante il suo processo di congelamento, mescolando costantemente. Gli ingredienti principali della miscela sono **latte fresco, zucchero ed uova** a cui vengono aggiunti altri ingredienti in base al gusto da ottenere: **polpa di frutta**, per i gelati alla frutta, **panna, cioccolato, caffè, frutta secca**...per le creme. E' possibile ottenere i gelati alla frutta anche senza

aggiungere latte ed uova: in questo caso si parla più propriamente di **sorbetto**, meno cremoso perché privo di grassi e quindi con un minore apporto calorico (circa 150 kcal su 100 grammi rispetto alle circa 300 Kcal su 100g per le creme); inoltre essendo composto sostanzialmente da acqua, frutta e zucchero, risulta adatto in casi di allergie o intolleranze a latte e uova.

Per migliorare la compattezza del gelato e mantenerne nel tempo le sue caratteristiche, sia esso artigianale che industriale, agli ingredienti di base vengono spesso aggiunti degli additivi alimentari quali emulsionanti e addensanti. *Gli emulsionanti* permettono all'acqua e alle sostanze grasse presenti nel gelato di mescolarsi con più facilità (ad

esempio le lecitine di soia o uova); *gli addensanti* invece hanno la capacità di assorbire l'acqua all'interno del gelato, rendendolo asciutto e stabile. Tra gli addensanti più usati troviamo la pectina, la farina di semi di carrube, gli alginati e la carragenina.

Per essere sicuri di mangiare un gelato di qualità, verificare che tutti gli additivi (compresi i coloranti) siano di origine naturale e non siano aggiunti conservanti, in quanto è la catena del freddo che garantisce l'igienicità e la conservazione nel tempo del prodotto. Inoltre sarebbe meglio evitare gelati che contengono *margarina o in genere grassi vegetali idrogenati e oli vegetali* non specificati, aggiunti spesso per aumentarne la cremosità, la resistenza alle alte temperature (quindi il gelato si scioglie con minore facilità) e il gusto, ma che sono costituiti da grassi con scarse proprietà nutrizionali. Sono molte le gelaterie che espongono al pubblico la lista degli ingredienti, o al limite può essere sempre richiesta dal cliente.

Un gelato di qualità è un alimento a tutti gli effetti, costituito da una serie di ingredienti validi dal punto di vista nutrizionale, che se opportunamente dosati e combinati, lo rendono un alimento equilibrato e salutare. Poiché il latte è uno degli ingredienti principali, il gelato ha buone quantità di calcio, fosforo, vitamina A e

alcune vitamine del gruppo B (essenzialmente B1 e B2). I gelati alla frutta sono ricchi di *fattori vitaminici antiossidanti* derivanti dalla frutta stessa, mentre latte e uova contenuti nelle creme, aggiungono un buon apporto di *proteine ad alto valore biologico* e di grassi a catena corta di facile digeribilità.

Il gelato può essere inserito in un'alimentazione equilibrata tenendo comunque sempre presente il suo valore energetico e nutrizionale. Può costituire una valida merenda per i bambini e i ragazzi, soprattutto dopo un'attività fisica importante; la conclusione di un pasto leggero per adulti, specialmente se è alla frutta; un dissetante per anziani nelle calde giornate estive.



### GELATO ALLA FRUTTA FATTO IN CASA

*Ingredienti per 4 persone: 800g di frutta ben matura secondo gusto; 2 albumi, 200g di latte intero*

Pulire la frutta, tagliarla a tocchetti e congelarla almeno 1 giorno prima. Frullare la frutta congelata con un frullatore rompighiaccio, fino ad ottenere delle briciole; aggiungere il latte freddo (posto in freezer 10 minuti prima) e continuare a frullare fino ad ottenere un composto omogeneo. Se si preferisce si può aggiungere dello zucchero o dolcificante. Aggiungere infine gli albumi freddi e frullare fino a che il composto sarà montato. Servire subito e guarnire a piacere.

Per contatto email: [vitinutrizione@gmail.com](mailto:vitinutrizione@gmail.com)