



PIACERE, GELATO

GUSTO, QUALITÀ E VALORE NUTRIZIONALE
DI UNO DEGLI ALIMENTI PIÙ AMATI DAGLI ITALIANI



Sommario

Il gelato nella storia pag. 2

Il gusto del gelato pag. 4

Giuseppe Fatati

Qualità e sicurezza del gelato pag. 8

Franco Antoniazzi

Gli italiani e il gelato pag. 12

I dati Eurisko

Il gelato come alimento pag. 18

Giovanni Caldarone

A dieta con il gelato pag. 20

Loredana Torrisi

Gelato da chef pag. 22

Daniilo Freguja

Introduzione

L'industria alimentare è in grado oggi, grazie alla continua ed elevata innovazione tecnologica, di proporre al consumatore non soltanto prodotti garantiti dalla sicurezza e dall'igiene dei sistemi di produzione, ma anche alimenti di elevato valore nutrizionale e di gusto estremamente gradevole.

Il gelato industriale italiano ha in sé tutte queste caratteristiche e da tempo si propone come un prodotto di tendenza, moderno e attuale, gradevolmente dolce, freddo, soffice, cremoso, da assaporare lentamente, per prostrarne il piacere che ci procura, in qualsiasi momento della giornata e in ogni occasione.

Il gelato industriale italiano non è soltanto un alimento buono, sano, nutriente e adatto a tutti, ma è anche un prodotto tecnologicamente avanzato, sempre al passo con i tempi, grazie al grande impegno delle industrie produttrici che vantano un'antica e consolidata tradizione di gusto ed eleganza.

Per promuovere una corretta, aggiornata e costante informazione sulle caratteristiche dei prodotti della gelateria industriale, le più importanti industrie gelatiere italiane hanno dato vita fin dal 1991 all'Istituto del Gelato Italiano, l'IGI.

Compito dell'IGI è favorire la diffusione delle informazioni, promuovere manifestazioni su temi di alimentazione e nutrizione, elaborare e diffondere pubblicazioni riguardanti il gelato industriale in ambiti scientifici, scolastici, civili e sportivi, fornire linee guida e sostenere il rispetto delle regole attraverso un Codice di Autodisciplina Produttiva di cui l'industria gelatiere si è da tempo dotata.

Il Codice IGI, vero fiore all'occhiello dell'industria del gelato, offre al consumatore, in mancanza di una regolamentazione legislativa specifica in materia, tutte le garanzie e le informazioni necessarie su come sono fatti i gelati industriali italiani. Punto di riferimento fondamentale per l'industria del gelato il Codice IGI viene periodicamente aggiornato, allo scopo di adeguarsi alle crescenti e diversificate esigenze del consumatore e al progredire delle conoscenze in ambito nutrizionale e salutistico.



Prof. Giovanni Caldarone
presidente IGI

Il gelato nella storia

Non è facile attribuire una 'paternità' al gelato. Alcuni la fanno risalire alla Bibbia: Isacco, offrendo ad Abramo latte di capra misto a neve, avrebbe inventato il primo "mangia e bevi" della storia. Altri, invece, la attribuiscono addirittura ai Cinesi 3.000 anni prima di Cristo.

Pare che anche re Salomone, durante le sue interminabili campagne belliche, fosse solito rifornirsi di ghiaccio e neve che mescolava al miele, ricavandone un composto molto gradevole al palato. Mentre Cleopatra amava offrire, a Cesare prima e ad Antonio poi, un preparato molto simile ad una granita, mescolando ghiaccio e frutta. Anche in fatto di gelato, i Romani, cultori dei piaceri per antonomasia, si distinsero ben presto grazie alle loro "nivatae potiones", veri e propri dessert gelati. E, se la prima ricetta per fare il sorbetto si deve a Quinto Fabio Massimo, l'epicureo Quinto Massimo Giordano ci racconta, invece, che nel 62 d. C. Nerone offrì ai suoi invitati una bevanda a base di neve, frutta tritata e miele.

L'evoluzione più importante avvenne nel Medioevo quando, in Oriente, venne inventato un metodo per congelare i succhi di frutta in appositi recipienti pieni di ghiaccio tritato. E gli Arabi ebbero davvero un ruolo decisivo! Non a caso la parola "sorbetto" viene dall'arabo "scherbet" (dolce neve), oppure dall'etimo sempre arabo "sharber" (sorbire), dal quale, attraverso la lingua turca, si sarebbe arrivati al termine "chorbet", il moderno sorbetto. In occidente, durante l'austerità medioevale segnata dai diktat papali che bandivano ogni piacere del palato, nei banchetti di corte, seppure velatamente, ripresero a circolare cibi raffinati e quindi anche il gelato. Bisogna però aspettare il Cinquecento per assistere al grande ritorno del dolce freddo. Una svolta fu la scoperta dell'America che portò sulle tavole di tutta Europa novità gastronomiche fino ad allora sconosciute. Da allora, il gelato diventa sempre più prelibato, preparato e arricchito anche con cioccolato e caffè. E l'Italia, anzi Firenze in particolare, rivendica la paternità del gelato 'moderno', quello che per primo utilizza il latte, la panna e le uova. Golosa innovazione che, in particolare, si deve all'architetto Bernardo Buontalenti e che fu poi diffusa in Francia da un cuoco di Caterina de' Medici, sposa di Filippo d'Orléans.

Altro grande epigono del gelato fu un gentiluomo palermitano, Francesco Procopio dei Coltelli che, trasferitosi a Parigi alla corte del Re Sole, aprì il primo caffè-gelateria della storia, il tuttora famosissimo caffè Procope, in cui offriva sontuosi gelatini ovoidali in eleganti bicchieri simili a porta-uova. Ma cos'erano questi gelati settecenteschi? In realtà,

si chiamavano ancora sorbetti (il termine gelato, infatti, entrerà in uso solo dal secolo seguente), ma questa parola generica designava due prodotti tecnicamente diversi: i 'sorbetti subacidi', preparati cioè mischiando alla neve frutti come il limone, il cedro, le fragole, e i 'sorbetti aromatici', che invece erano a base di latte con l'aggiunta di cannella, caffè, cioccolata e pistacchi.

La storia moderna del gelato inizia quando l'italiano Filippo Lenzi, alla fine del XVIII secolo, aprì la prima gelateria in terra americana. Il gelato si diffuse a tal punto da stimolare una nuova invenzione: la sorbettiera a manovella, brevettata a metà XIX secolo da William Le Young. Si trattava di un meccanismo semplice ma efficace, grazie al quale la miscela, mantenuta in costante movimento, si raffreddava in maniera uniforme, rendendo il composto finale più morbido e cremoso. Aveva allora inizio la storia del gelato industriale. L'aneddotica vuole che il primo produttore di gelato su larga scala sia stato un lattaiolo di Baltimora, Jacob Frussel, che trasformò una grossa partita invenduta di latte in gelato. Ebbe fortuna e gloria, tanto che la sua città gli eresse addirittura un monumento! Anche il cono nacque in seguito ad un altro caso fortuito: nel 1904, durante l'Esposizione Universale di Saint-Louis, un gelataio rimasto sprovvisto di coppette rimediò utilizzando delle cialde arrotolate.

In Italia, invece, la storia moderna del gelato si apre nel 1906 quando, a Milano, fanno la loro prima comparsa le "parigine" o "nuvole", ovvero una porzione di gelato compresa tra due ostie di pasta rotonde, quadrate o rettangolari. Proprio dall'inizio del secolo scorso, infatti, il gelato diventa sempre più un piacere per tutti, destinato anche a influire sui costumi degli italiani che, come testimonia l'illustratore Luca Novelli, nelle domeniche di primavera non potevano rinunciare, ad esempio, a gustare una 'ghiacciata di marene'! Qualche anno dopo, nel 1927, a Bologna Otello Cattabriga brevettò la prima 'spatolatrice' per gelato, segnando così l'avvio di una produzione su più vasta scala. Furono i soldati americani, sbarcati in Europa durante la seconda guerra mondiale, però, a portare nel vecchio continente le novità made in Usa in fatto di gelato. Addirittura, i primi gelati industriali italiani furono prodotti, alla fine della guerra, recuperando i macchinari che avevano seguito le truppe americane.

LE TAPPE DEL GELATO INDUSTRIALE IN ITALIA

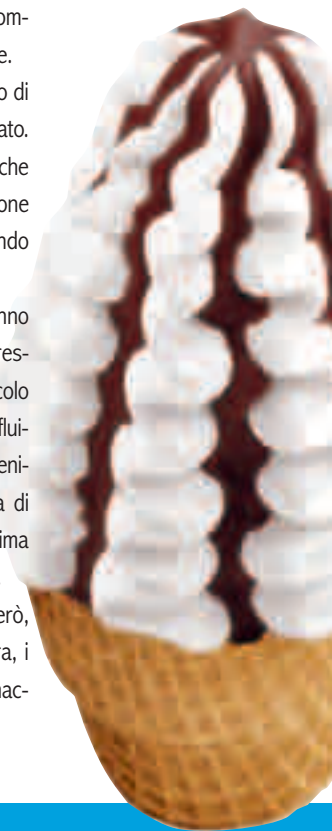
NASCE ALLA FINE DEGLI ANNI 40 IL PRIMO GELATO INDUSTRIALE IN ITALIA: È LO STECCO AL FIORDILATTE RICOPERTO DI CIOCCOLATO, COMPAGNO DI INTERE GENERAZIONI DI ITALIANI.

PIÙ TARDI COMPARE LA PRIMA VASCHETTA-BARATTOLO DI GELATO INDUSTRIALE IN FORMATO FAMIGLIA. CON LEI IL GELATO DIVENTA UN PIACEVOLE DESSERT DA CONSUMARE A CASA OGNI VOLTA CHE SI VUOLE.

È UN VERO E PROPRIO SUCCESSO PLANETARIO IL PRIMO CONO GELATO INDUSTRIALE CON CIALDA, CHE HA CONTRIBUITO AD ACCRESCERE NEL MONDO LA FAMA DEGLI ITALIANI.

UN'ALTRA NOVITÀ LANCIATA DALL'INDUSTRIA DEL GELATO È IL "BISCOTTO GELATO". IL SEGRETO DEL SUO SUCCESSO È STATO UNIRE LA FRAGRANZA DEL BISCOTTO AL FRESCO SAPORE DEL GELATO.

IL PRESENTE OFFRE GELATI CONFEZIONATI IN VASCHETTA, COPPETTA, SU STECCO, IN CONO, SECCHIELLO, BISCOTTO O IN FORMA DI TRANCIO O DI TORTA GELATO. L'ULTIMA SCOPERTA DEL CONSUMATORE SONO I MINIGELATI CHE CONSENTONO DI ASSAGGIARE PIÙ GUSTI E DI GRATIFICARSI PIÙ SPESSO CON PORZIONI PIÙ PICCOLE.



Il gusto del gelato

GIUSEPPE FATATI, NUTRIZIONISTA, DIETOLOGO CLINICO

Il gusto è il senso per mezzo del quale si percepiscono i sapori. Nel vocabolario dei sinonimi, di seguito al termine gusto, troviamo: sapore, piacere, eleganza, armonia, moda, stile. Tutti i sinonimi elencati possono essere riferiti al gelato. Il gelato ha un suo sapore particolare ed è un piacere consumarlo. La maggior parte dei gelati sono eleganti nella forma; l'armonia dei colori è solo raramente in relazione alle mode, spesso dipende dallo stile del consumatore e da quello della gelateria. Il gelato è sempre di moda. La sua fortuna può essere ricondotta a due caratteristiche principali: la dolcezza e la freschezza. Fin dall'antichità una delle principali attività a cui l'uomo si è dedicato è stata la conservazione della neve per l'estate, al fine di mantenere i cibi refrigerati. Anche quando la neve non c'era, riusciva comunque a fabbricare il ghiaccio; riscaldava l'acqua e poi la portava in sotterranei freddissimi, dove il vapor acqueo gelava sulla roccia. Un discepolo di Maometto riuscì a scoprire il sistema per congelare i succhi di frutta; la fantasia orientale si esaltò in Sicilia, ricca di frutta e di neve, e si diffuse in tutta Europa. Un bel volume dal titolo *Alla tavola di Yasmina* (Loria M, Quadruppani S, Oscar Mondatori 2004) narra la storia della sfida mortale tra una bellissima principessa araba e Ruggero d'Altavilla, conte di Sicilia e futuro re (sec. XI), che ha come premio la vita di Omar, fratello di Yasmina, accusato di tradimento. La sfida è condotta dalla principessa

utilizzando racconti e sapori di Sicilia che portano Ruggero ad innamorarsi e a ricercare l'amore perfetto. Ogni pasto inizia con un sorbetto, o meglio con un charbat o granita che dir si voglia e la descrizione delle sensazioni è magistrale:

“prima provò una sensazione di refrigerio: la neve dorata fu per il palato secco di Ruggero come la benedizione della pioggia sulla campagna arida. In seguito venne la dolcezza ... Una dolcezza soave che scivolava lungo la lingua e provocava in gola un'emozione, come una voglia di tenerezze. Infine arrivò il sapore. Piccante e fine come una pelle che si scopre; ...

IL GELATO HA UN SUO SAPORE PARTICOLARE ED È UN PIACERE CONSUMARLO

come una pelle che si odora. Inebriante ma appena, come una pelle che fugge”. Certo, Ruggero non ha assaggiato la pastosità dei gelati alle creme, le loro forme voluttuose e quella sensualità che gli avrebbero fatto infrangere l'ideale dell'amore perfetto. Il gusto dolce, che lo ha influenzato, viene percepito positivamente già dai neonati e questa caratteristica è innata e tipica del genere umano; segnala all'organismo che il cibo è sicuro. La dolcezza, in combinazione con i grassi, aumenta il gradimento dei cibi e le creme racchiudono significati diversi e profondi. Il gelato alla frutta, i ghiaccioli, i sorbetti sono dissetanti e trovano un più largo consumo nelle assolate giornate estive. Soprattutto i ghiaccioli sono un gelato da spiaggia, quasi un usa e getta, rapidamente sgocciolanti e per il sottoscritto legati ai ricordi da bambino, propri della spiaggia, quando ci si può imbrattare senza subire rimproveri tanto non si è nemmeno vestiti. La sensazione di sazietà dei ghiaccioli è nettamente superiore al loro potere calorico: gli alimenti dolci che debbono essere succhiati sono in



grado di diminuire maggiormente la successiva assunzione di cibo rispetto ad alimenti liquidi con medesime caratteristiche nutrizionali. Diverso il gusto del cono da passeggio alla sera, che alla dolcezza propria del prodotto aggiunge quella calda della mamma, attenta che il figlio lo gusti senza troppi danni per la polo bianca, appena messa. Il gelato al tavolo, dopo cena, è un ricordo da adolescente, non ancora adulto ma non più bambino; la granita al caffè, consumata al bar affacciato sul mare, è venuta dopo, insieme alla patente di guida, e si rispecchia negli occhi di una donna che ti sorride. Ecco, il gelato ha anche un gusto slow perché, in una società che ha contratto la malattia del tempo e ci impedisce di godere l'attimo perché attendiamo sempre con impazienza l'attimo successivo, costringe a fermarsi e a ricordare.

Il tempo ha assunto le caratteristiche di una funzione lineare, inesorabile; è una risorsa limitata e quindi preziosa.

Un gelato non si può mangiare andando di fretta, la sua consistenza ce lo impedisce.

Decelerare, ogni tanto, aiuta a vivere meglio e accorcia il divario tra quello che vogliamo dalla nostra esistenza e quello che possiamo realisticamente avere. Il gelato è alimento antico ma anche innovativo, perché ci

consente abbinamenti azzardati. La dolcezza è in grado di influenzare le nostre scelte iniziali e successive, sia attraverso le risposte fisiologiche legate all'ingestione attraverso meccanismi psicologici edonistici. Un fenomeno definito sazietà senso-specifica è in grado di limitarne il consumo. Al gusto del gelato sono dunque legati tre effetti positivi: il piacere, la sensazione di sazietà specifica e la possibilità di consumare altri cibi. Le scelte azzardate sono sempre del singolo, che poi rimpiange la tradizione ma ha avuto la possibilità di provare e verificare fidandosi dei suoi sensi; le scelte ardite spesso non sono bene accette. Il gelato simultaneo, proposto da Marinetti su ricetta del poeta futurista Giuseppe Steiner, a base di crema di latte e quadrettini di cipolla cruda, rigorosamente gelati insieme, è solo un ricordo per cultori della materia. Per questi motivi il gusto di assaporare un buon gelato non tramonta, e per le stesse ragioni il consumo di torte e tranci ha in genere meno successo rispetto alle monoporzioni che consentono una più grande variabilità di sapori e di forme. La tradizionale nocciola racchiude la dolcezza amorevole della mamma e difficilmente potrà essere scalzata dal moderno gusto puffo. La granita al caffè, con panna sopra e sotto, richiama sensazioni profonde, conosciute e pur sempre nuove e poco importa se il tempo è passato ed i capelli non hanno più i colori del sole. Brillat-Savarin un paio di secoli fa scrisse che il piacere della tavola è di tutte le età, di tutte le condizioni, di tutti i paesi e di tutti i giorni; può associarsi a tutti gli altri piaceri e rimane per ultimo a consolarci della loro perdita.

Non vi è altra definizione che meglio descriva il gusto di consumare un buon gelato.



AL GUSTO DEL GELATO SONO LEGATI TRE EFFETTI POSITIVI: IL PIACERE, LA SENSAZIONE DI SAZIETÀ SPECIFICA, E LA POSSIBILITÀ DI CONSUMARE ALTRI CIBI

Qualità e sicurezza del gelato

FRANCO ANTONIAZZI, TECNOLOGO ALIMENTARE

Il gelato è un alimento buono che piace a tutti. Ma il gelato è anche un alimento sicuro che può essere quindi consumato con grande tranquillità da tutti. Il gelato è sicuro innanzitutto perché la temperatura a cui viene prodotto e conservato fino al momento del consumo non permette alcuna crescita microbica. Ma è sicuro anche perché durante la produzione esiste un rigoroso controllo dell'intera filiera, dai fornitori delle materie prime al processo, al trasporto, ai punti vendita. Il processo produttivo industriale del gelato avviene, oggi, tutto entro contenitori o tubi in acciaio inossidabile, previamente sterilizzati, al riparo dalle ossidazioni, dalla luce e, soprattutto, dalle ricontaminazioni di microrganismi. Gelato "sicuro" ha infine un doppio significato: assenza di microrganismi patogeni e delle loro tossine, ma anche assenza di residui e di contaminanti potenzialmente tossici per la salute umana.

IL PROCESSO DI PRODUZIONE DEL GELATO

Fare un buon gelato non è così semplice come può sembrare. Il gelato infatti è fatto di componenti molto diverse che devono amalgamarsi perfettamente tra loro: c'è una parte solida, una liquida, una gassosa, una grassa. E ovviamente c'è l'applicazione del freddo senza il quale il gelato non potrebbe esistere. Come prima cosa i diversi ingredienti, latte, zucchero, uova, cacao, frutta ecc., dosati nelle quantità prestabilite in funzione della ricetta che si vuole ottenere, vengono miscelati tra loro. La miscela liquida così ottenuta viene quindi pastorizzata, cioè trattata con il calore ad 80° per eliminare la eventuale flora microbica presente. Poi la miscela viene fatta passare attraverso un omogeneizzatore per renderla liscia e cremosa. A questo punto il composto ancora liquido viene raffreddato rapidamente e poi lasciato per 12 ore alla temperatura di 4°C in appositi recipienti per la maturazione. Quindi viene congelato a -5°C insieme ad una quantità prestabilita di aria. L'acqua presente si trasforma così in minutissimi cristalli di ghiaccio mentre l'aria si disperde in microscopiche bollicine. Il gelato viene

SCHEMA DEL PROCESSO DI PRODUZIONE DEL GELATO INDUSTRIALE



poi ulteriormente raffreddato a -25°C e lasciato indurire secondo il tipo di prodotto che si vuole ottenere. Quindi viene confezionato e stoccato alla temperatura ottimale a cui deve essere conservato (-18°C).

La catena del freddo viene ovviamente mantenuta durante il trasporto e la distribuzione del gelato nei punti vendita. E anche il consumatore deve dare il suo contributo in questo senso, in modo da portare a casa un gelato nelle sue migliori condizioni. E' buona norma infatti, quando si acquista un gelato il cui consumo non è immediato, trasferirlo in una borsa termica per non fargli subire uno sbalzo di temperatura troppo forte. In alternativa, per trasferimenti veloci, si possono utilizzare gli appositi shopper isolanti disponibili nei punti vendita. Se non si hanno recipienti di questo tipo si può infine chiudere il gelato dentro un sacchetto di carta in modo che l'aria contenuta nel sacchetto offra una maggiore barriera allo scambio termico.

QUALITÀ E SICUREZZA DEL GELATO ITALIANO

La storia moderna dell'industria del gelato ha visto spesso l'Italia e gli italiani protagonisti importanti. E anche per quanto riguarda la qualità e la sicurezza del gelato industriale il nostro paese è senza dubbio all'avanguardia. In questo senso va ricordata una iniziativa importante intrapresa dall'industria del gelato italiano ormai dal 1993. Si tratta di un codice di autodisciplina produttiva che le industrie gelatiere hanno deciso di darsi autonomamente in mancanza, sia in Italia sia in Europa, di una legislazione vera e propria sul gelato. Nel 1997, è stata quindi introdotta per legge, l'applicazione dei principi HACCP (Hazard Analysis and Critical Control Points - Analisi di rischio e punti critici di controllo). Si tratta in pratica di una forma di controllo preventivo dei punti considerati critici nel corso del processo di produzione, per cerca-



re di azzerare il rischio di contaminazioni microbiche. Dal 2005 sono infine entrate in vigore le nuove normative sulla tracciabilità, che ci permettono, in caso di un qualsiasi problema, di risalire a qualunque lotto di materie prime impiegate per un determinato prodotto, quindi a monte della lavorazione dei gelati. Lo stesso procedimento può essere adottato anche a valle della produzione, identificando il punto vendita dove qualunque lotto di prodotto finito sia stato consegnato.

La sicurezza preventiva, fissata da una legge europea nelle norme dell'HACCP, prevede una serie di attività mirate a tutte le fasi di progettazione, produzione e conservazione dei gelati, passando dall'analisi dei rischi fin dalla fase di sviluppo di un nuovo prodotto, alla scelta particolarmente attenta dei fornitori, alle modalità di produzione e sanificazione delle linee, ai controlli sulle linee, per arrivare alle modalità di stoccaggio e distribuzione sia delle materie prime sia dei prodotti finiti, ed infine alle procedure di richiamo dei prodotti difettosi dal mercato. Come risultato finale di questa lunga catena di controlli si ha un gelato che obbedisce a criteri di elevata qualità non solo igienica, ma anche organolettica.

TANTI DIVERSI GELATI PER TANTE DIVERSE ESIGENZE

L'industria del gelato è oggi in grado di offrire al consumatore numerose tipologie di gelato non solo in funzione dei diversi gusti ma anche in risposta ad esigenze e funzionalità diverse. La tecnologia industriale infatti si evolve continuamente e permette di modificare il tipo di ingredienti e quindi anche la composizione nutrizionale del gelato, in funzione, ad esempio, delle segnalazioni che vengono dai nutrizionisti. Un esempio per tutti: oggi l'industria è in grado di produrre gelati cremosi e gustosi pur abbassando il loro contenuto in grassi. Anche la qualità degli ingredienti è in continuo miglioramento: è stato per esempio abbandonato l'utilizzo dei grassi idrogenati sostituendoli con grassi ottenuti per frazionamento o per interesterificazione o con

grassi a catena corta più facilmente digeribili e utilizzabili dall'organismo.

I fattori che possono influenzare la scelta di un gelato piuttosto che un altro sono numerosi:

- **il gusto:** dipende dalla capacità di utilizzare e combinare insieme un grande numero di ingredienti diversi e di assemblare il gelato con altri alimenti come la cialda, il biscotto, il cioccolato ecc.;
- **la durezza:** l'impiego di un certo tipo di zucchero al posto di un altro, ad esempio il glucosio al posto del saccarosio, consente di avere un gelato più morbido e che non si indurisce troppo nel freezer di casa;
- **la sofficità:** l'inglobamento di una maggiore o minore quantità di aria è in grado di rendere un gelato più o meno soffice al palato a seconda del risultato organolettico che si vuole ottenere;
- **la cremosità:** caratteristica molto apprezzata dai consumatori, deriva non solo dalla presenza di grassi ma anche dai tempi di maturazione della miscela prima del suo congelamento;
- **il contenuto nutrizionale:** l'industria offre sia gelati molto golosi, ad alto contenuto di panna e/o cioccolato, sia gelati meno ricchi fino ad arrivare ai sorbetti di frutta completamente privi di grassi;
- **la forma:** sul mercato vi sono gelati su stecco, coni gelato con cialda, gelati tra due biscotti, o biscotti farciti di gelato, bocconcini di gelato e miniature di gelato, torte e tranci da tagliare a fette, vaschette e barattoli da gustare al cucchiaino;
- **il momento di consumo:** il gelato non ha un momento di consumo preciso, o meglio tutti i momenti di consumo sono adatti al gelato. Il gelato si può consumare a pranzo o a cena, come dessert o anche come pasto veloce. A casa e in ufficio come merenda o spuntino, a tutte le ore come snack.

L'INDUSTRIA DEL GELATO È OGGI IN GRADO DI OFFRIRE AL CONSUMATORE NUMEROSE TIPOLOGIE DI GELATO IN RISPOSTA AD ESIGENZE E FUNZIONALITÀ DIVERSE

Gli Italiani e il gelato

È un mix di gusto, freschezza, soddisfazione e nutrimento ed è sempre più una vera e propria passione per i palati di casa nostra. Stiamo parlando, ovviamente, del gelato che secondo la ricerca appena realizzata da Eurisko per l'Istituto del Gelato Italiano piace al 95% della popolazione; soltanto il 5% dichiara di non consumarlo, ma si tratta in prevalenza di persone con intolleranze alimentari o con altri problemi di salute. Tra gli estimatori (e i consumatori) di questo alimento, il 39% dice di mangiarlo spesso, il 37% qualche volta, mentre solo il 19% se lo concede raramente. E anche il gradimento del gelato è altissimo, visto che ben l'85% lo ama "molto o abbastanza" (48% molto, 37% abbastanza).

IL GELATO IN ESTATE

L'estate si conferma la stagione ideale per il gelato: il 94% degli italiani dichiara, infatti, di consumarlo in questa stagione. E se il 56% si concede questo piacere almeno una volta alla settimana, un italiano su tre arriva, nello stesso periodo, a toccare punte di almeno 4 o 5 volte: praticamente tutti i giorni.

Proprio in questa stagione, inoltre, è interessante notare anche come stia crescendo il consumo casalingo del gelato. Ormai si può addirittura parlare di vero e proprio testa a testa tra chi lo consuma in casa (29%) e chi fuori casa (35%).

E in estate, gli Italiani consumano il gelato soprattutto nel pomeriggio (55%) e nel dopo cena (47%). Ma, attenzione, quest'alimento si afferma sempre di più come parte integrante o addirittura come sostitutivo di uno dei tre pasti principali della giornata, visto che tra utilizzo per colazione (1%), al posto del pranzo (3%), a pranzo come dessert (11%), al posto della cena (3%) e a cena come dessert (14%), arriviamo a collezionare un 32% di consensi.

Come dire: 1 italiano su 3. Vale la pena di notare una curiosità: il gelato al posto del pranzo in estate, fenomeno del quale si è già spesso discusso, trova un'identica ricorrenza, a livello percentuale, anche al posto della cena. Una tendenza, questa, ancora non molto sottolineata.

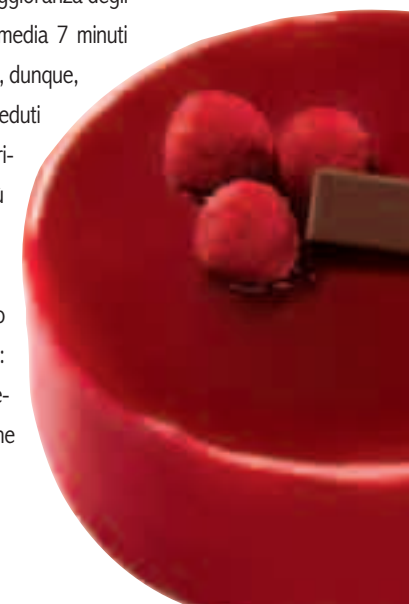
IL GELATO DURANTE IL RESTO DELL'ANNO

Il piacere del gelato, però, non si circoscrive soltanto all'estate. Anzi, possiamo dire che prosegue la destagionalizzazione di questo alimento, con un 74% di nostri connazionali che lo consuma anche al di fuori dei mesi più caldi. Cala, però, la frequenza di consumo, visto che il 20% mangia il gelato almeno 1 volta alla settimana, mentre solo il 2% lo fa più di 4 o 5 volte nell'arco dei 7 giorni.

Il pomeriggio e il dopo cena rimangono, come per l'estate, i momenti migliori per mangiare un gelato anche se chiusi in casa. E proprio la casa si conferma di gran lunga il luogo preferito per il consumo del gelato in inverno: 57% contro il 35% del totale fuori casa.

GUSTI PREFERITI E STILI DI CONSUMO

In fatto di gusti di gelato, gli italiani si riscoprono amanti della tradizione. Vincono le creme (il 73% del campione dichiara, infatti, di scegliere sempre almeno un gusto all'interno di questa tipologia) sui gusti alla frutta (prediletti invece dal 41% degli intervistati). Ma in un'ideale classifica, i primi quattro gusti più amati, e richiesti, dagli italiani sono, nell'ordine: cioccolato (27%), nocciola (20%), limone (13%), fragola (12%). Seguono crema (10%), straciatella (9%) e pistacchio (8%). A proposito di stili di consumo, va rilevato, forse anche un po' in controtendenza rispetto alla percezione comune, che la stragrande maggioranza degli italiani (l'80%) preferisce consumare il gelato lentamente, impiegando in media 7 minuti (che salgono a oltre 10 per 1 italiano su 3) per gustare un cono gelato. Ecco, dunque, che in fatto di gelato si afferma uno stile "slow", magari comodamente seduti (71%), procedendo una "leccata" dopo l'altra (66%), mentre il 34% preferisce "morderlo" più voracemente. E se 9 italiani su 10 optano sempre per più di un gusto, sono quasi pari, invece, i patiti dei gusti separati uno dall'altro (54%) e quelli che, invece, amano mescolarli fra loro (46%). Ma una cosa è certa: i fan del gelato a casa, calcolando il consumo su base annua, hanno sorpassato, e questa è una novità, quelli del gelato consumato fuori casa: 74% contro 70%. Merito certamente anche di un acquisto sempre più frequente di gelato confezionato di qualità nei supermercati e ipermercati, che ormai riguarda, sempre al di là della stagionalità, più di 4 italiani su 10.



IL GELATO A CASA E FUORI CASA

A casa il gelato diventa un rito al centro delle cene e dei dopocena in famiglia prima di tutto da condividere con il proprio partner (47%) e poi con i figli (36%) o in compagnia di ospiti e amici (34%). Lo si consuma soprattutto a tavola, davanti alla tv o chiacchierando con gli amici e i parenti. Ma c'è anche chi lo mangia ascoltando della musica o leggendo un buon libro. Da notare che il piacere di un gelato in solitudine a casa "raddoppia": 19%, contro il 10% del fuori casa. Sempre a casa, trionfa il gelato in vaschetta (58%), seguito dai coni, anche confezionati (24%), e dalle coppette (20%). Ma c'è spazio anche per gelati in stecco/bastoncino (7%), nel secchiello (6%), o sotto forma di biscotto (6%), trancio di gelato (5%) e torta gelato (5%).

Ma non è tutto. Comincia a delinearci una vera e propria tendenza del "minigelato", che nelle varie tipologie (ministecchi, miniconi, minibiscotti, bon bon e bocconcini gelati) commercializzate dalle principali aziende attive nel settore, ormai hanno raggiunto il 5% dei consumi. Un po' di più delle classiche apprezzatissime torte gelato da consumare come dessert. In ogni caso il 62% degli italiani li ha provati almeno una volta. Queste proposte interessano "molto o abbastanza", al di là del consumo costante, il 48% degli italiani: 1 su 2, dunque; toccando punte massime d'interesse da parte delle donne di età compresa tra i 35 e i 54 anni, che risiedono nel Nord Italia. Questi minigelati sono considerati "adatti in ogni momento, "più comodi e pratici degli altri", "ideali per il dopocena a casa" da 5/6 italiani su 10. Mentre 3 o 4 italiani su 10 apprezzano il fatto che così è possibile "assaggiare più gusti con le stesse calorie di un gelato normale" oppure, se lo si desidera, "assumere meno calorie" mangiandone solo 1 o al massimo 2.

Fuori casa il gelato si condivide, invece, quasi esclusivamente con gli amici (63%) e con il partner (40%). Il cono in questo caso trionfa con il 72% delle preferenze, seguito dall'intramontabile coppetta (29%), dallo stecco/bastoncino, dal biscotto e dal barattolino/secchiello.

IL VISSUTO EMOTIVO ED AFFETTIVO DEL GELATO

Per gli italiani il gelato è sinonimo di gusto e piacere (95%), allegria (84%), compagnia (75%), libertà (55%) e autogrificazione (50%). In percentuali molto minoritarie, di seduzione e trasgressione. Fondamentalmente piace perché è buono e rinfrescante (entrambe le definizioni citate dal 61% dei rispondenti) e poi perché goloso (54%), freddo (49%), cremoso (48%) e nutriente (48%).

Viene perciò considerato soprattutto "un piacere per il palato" (dal 93% degli italiani, in maniera trasversale per età, sesso e collocazione geografica), "un momento di relax" (89%, soprattutto donne over 35 del Nord Ovest), "un alimento ideale per i bambini" (81%). In particolare per i ragazzi under 24 anni del Nord ovest è invece "un dolce o dessert ideale a fine pasto" e ancora "un alimento adatto a tutti" (80%), qualcosa d'ideale "da portare per un invito a cena" (78%, soprattutto donne 35-55 del Nord Ovest). C'è chi lo considera anche (34%, per la maggior parte giovani ragazze del Centro Sud e Isole) "uno dei massimi piaceri della vita" o un ottimo modo "per coccolarsi" (62%, con predominanza di donne più mature - 35-44 anni - del Nord Est).

Guardando qualcuno che mangia un gelato gli italiani pensano subito che "è un persona golosa" (57%), che "è felice" (39%) e che "si sta premiando" (23%). Mentre il gelato rimanda soprattutto (74%) all'estate e ai suoi riti: il mare e i bagni al mare, le vacanze, le serate con gli amici, le passeggiate serali. Per il 20% affiorano invece ricordi d'infanzia e per il 12% feste in famiglia o serate casalinghe in piacevole solitudine.

IL GELATO INDUSTRIALE DI QUALITÀ

Ormai un italiano su quattro, addirittura, dichiara di consumare solo gelato confezionato. E i fan del gelato industriale di qualità - quelli che dichiarano di consumarlo (89%) - sono allo stesso modo uomini e donne, con punte più alte nel Centro Italia e nelle classi di età dei più giovani (14-24 anni).

I suoi plus riconosciuti - da 8/9 italiani su 10 - sono soprattutto: la facile reperibilità, la comodità e praticità di consumo, l'ampiezza dell'offerta di varietà e formati, la reperibilità nell'arco di tutto l'anno. La dominante rispetto a queste definizioni è maschile, adulta (45-64 anni) e, dal punto di vista geografico, riferibile al Nord Est e Nord Ovest. Mentre - 5/7 italiani su 10 - fanno riferimento alla sicurezza, all'affidabilità, al gusto garantito e all'ottimo rapporto qualità/prezzo. In questo caso la dominante resta maschile ma si abbassa (nel caso della convenienza e del gusto garantito) la soglia di età, a 14-24 anni (soprattutto Sud e Nord Est d'Italia).

ORMAI UN ITALIANO SU QUATTRO, ADDIRITTURA DICHIARA DI CONSUMARE SOLO GELATO CONFEZIONATO E I FAN DEL GELATO INDUSTRIALE DI QUALITÀ SONO ALLO STESSO MODO UOMINI E DONNE



IL GELATO È...

...MITO DA GUSTARE CON CALMA

Il gelato piace molto (80%), è il dolce che fa per coloro che hanno, davvero, una passione incondizionata verso quest'alimento, nel gusto e nell'animo, da mangiare sempre. Per questo, lo consumano spesso durante tutto l'anno ed in estate anche tutti i giorni o quasi. Ogni momento è buono, a casa o fuori casa, gustandolo come dessert, in una pausa a metà giornata o anche come sostituto del pasto.

16%

Amano il gelato sia esso artigianale o industriale: ci si delizia davanti alla tv, leggendo un libro o perfino a letto. In coppetta o secchiello da assaporare lentamente, in completo relax, mangiando un gusto alla volta.

Tra i gusti, cioccolato e nocciola fanno da padroni in questa "esperienza mistica" che regala emozione e piacere. Il vissuto emotivo è quindi ricco: risveglia la golosità, riscalda il cuore di emozioni, crea allegria. Al tempo stesso il vissuto nutrizionale è ampio: vi si riconoscono tutti gli aspetti energizzanti e nutritivi.

Il gelato, quindi, per loro non delude mai, ma è proprio adatto a tutti!

...PIACERE DA GUSTARE CON VORACITÀ

E' soprattutto lo stile dei più giovani, segnato da una relazione con il gelato varia ed esplorativa. Il gelato è, quindi, un piacere sensoriale, si mangia con gusto ed in quantità, senza remore.

16%

Il gelato piace molto ed anche il consumo è elevato (soprattutto in estate). I comportamenti sono vari: lo mangiano indifferentemente a casa e fuori casa, comprando quello che capita (sia esso artigianale o industriale) e dove capita (per lo più al bar ma anche in yogurteria e presso i venditori ambulanti). Ogni occasione sembra essere buona per mangiarsi un gelato in velocità (e per di più in piedi): ecco quindi che si scelgono dei formati funzionali come il cono confezionato, lo stecco od il biscotto privilegiando i gusti crema (cioccolato, stracciatella, crema). E i ragazzi amano la sua freschezza che addentano con voracità. Il gelato è per loro qualcosa di estremamente gustoso, adatto in ogni momento e sempre presente in casa. Privo di controindicazioni, è giudicato adatto a tutti.

...SINONIMO DI CASA GOLOSITÀ PER SE STESSI E PER I PROPRI CARI

Il gelato è sentito come 'bontà etica', se ne valorizza il piacere (da condividere con la famiglia) ed il valore nutritivo per il corpo ma anche per l'anima.

18%

A questo gruppo il gelato piace anche se il consumo è per lo più limitato al periodo estivo e non elevatissimo (circa una volta alla settimana). Il luogo d'acquisto d'elezione è il supermercato dove si sceglie per lo più il gelato confezionato. Mentre il consumo è per lo più casalingo, servito a tavola come golosità per se stessi e per i propri cari (prevalentemente per i figli). Tra i gusti, vincono quelli frutta scelti nel formato vaschetta o nel secchiello.

L'approccio all'alimentazione è attento e controllato: hanno infatti provato le varie tipologie di gelato "dietetico", senza zucchero o alla soia, e restituiscono un'immagine del gelato come di un alimento sì goloso, ma al tempo stesso sano e nutriente. E' un piacere che ci si può concedere (tra gli alimenti golosi è considerato tra i più sani).

Di questo alimento si ama la freschezza e la genuinità e si è consapevoli che può essere un valido sostituto dei pasti.

Inoltre, il gelato è autogrificazione e premio ma ci si deve limitare (per evitare ricadute indesiderate sulla linea).



...SOCIALITÀ ALL'INSEGNA DELL'ALLEGRIA E DELLA CONVIVIALITÀ

In questo gruppo si esprime l'anima relazionale del gelato. Il gelato è convivialità, evasione e, perché no, seduzione.

Quindi, il gelato piace ma soprattutto è un'occasione per stare in compagnia, quasi un pretesto.

22%

E' consumato tutto l'anno, in casa o fuori casa, ma sempre in compagnia di amici. In estate si preferisce per lo più come merenda a metà mattina o, come anche durante il resto dell'anno, nel dopo cena. Rigorosamente nel formato cono da gustare e da divorare con rapidità nella ricchezza cremosa di più gusti.

I gusti preferiti sono quelli alla crema, come cioccolato (bianco e nero) e fiordilatte, mentre scarso interesse viene dato ai gusti alla frutta.

Il vissuto emotivo si valorizza per la sua dimensione sociale: il gelato è qualcosa da condividere in allegria, è compagnia e libertà. Ecco quindi che i vissuti legati al gelato riportano all'estate, ai bagni al mare e al periodo dell'infanzia.

...ALIMENTO DA GUSTARE PER LO PIÙ A CASA

In questo gruppo, l'appel nei confronti del gelato è debole come anche il consumo. Il gelato è considerato un alimento come un altro, privo di caratteristiche emozionali e di piacere.

23%

Si consuma prevalentemente a casa, acquistato in formato vaschetta al supermercato. Da mangiare nel pomeriggio o nel dopo cena, se capita in compagnia del partner.

Anche in fatto di gusti si prediligono i 'classici' gusti alla frutta, come limone e fragola. Chi appartiene a questa categoria restituisce un'immagine del gelato standardizzata e priva di coinvolgimento emotivo.

...PIACERE CHE NON FA PER NOI UN GELATO? NO GRAZIE

Ecco i soggetti estranei al mondo del gelato: non lo amano e, quindi, non lo consumano. Rappresentano una quota marginale di individui caratterizzati da un'assenza di coinvolgimento verso questo alimento.

5%

Una parte non è conquistata proprio dal gelato, un'altra evidenza problemi di salute che allontanano da questo alimento (sono diabetici od intolleranti ad alcuni ingredienti).

Seppur privo di cariche emozionali ne riconoscono in parte la golosità che si può trasformare, per alcuni di loro, in trasgressione.

L'immagine è comunque positiva: ideale per i bambini, ottimo da portare per un invito a cena passando una serata in compagnia degli amici. Ricordo dell'infanzia e delle vacanze.



Il gelato come alimento

GIOVANNI CALDARONE, NUTRIZIONISTA, MEDICO DELLO SPORT

IL VALORE NUTRIZIONALE DEL GELATO

Sono gli ingredienti utilizzati per produrre il gelato come il latte, le uova, la panna, il cacao, la frutta e i nutrienti che ne derivano, proteine, zuccheri, grassi, minerali, vitamine, fibra, che determinano il valore nutrizionale di questo alimento.

Nel gelato a base di latte si riscontra una buona presenza di proteine di elevato valore biologico, ricche di aminoacidi essenziali ad alta biodisponibilità, particolarmente utili nella funzione plastica e rigeneratrice dei tessuti, importante a tutte le età, ma soprattutto nell'infanzia e nell'adolescenza.

I carboidrati del gelato sono soprattutto il lattosio e il saccarosio, zuccheri "semplici" di pronto impiego, indispensabili per il metabolismo dei globuli rossi e del tessuto nervoso. Carburante di rapido utilizzo nel metabolismo della contrazione muscolare, questi nutrienti sono utili a tutte le età e in ogni occasione di movimento, ma particolarmente nella fase di recupero di qualsiasi attività sportiva.

Il gelato con cialda o biscotto fornisce anche carboidrati "complessi", anch'essi di facile e rapida utilizzazione nelle richieste metaboliche del nostro organismo.

I grassi presenti nel gelato apportano una favorevole quota di acidi grassi "a catena corta", che vengono utilizzati nel nostro organismo come veloce combustibile. Nel gelato troviamo inoltre utile e opportuna quantità di vitamina A, vitamina B2, calcio e fosforo, provenienti dal latte e dall'uovo.

Nel gelato con cioccolato è presente anche la vitamina E. In quello al caffè ci sono i "polifenoli", sostanze benefiche che contrastano i radicali liberi.

Il gelato rispetto ad altri dolci e dessert ha un apporto energetico più basso: in particolare, 100 grammi di gelato "fior di latte" apportano circa 200 calorie!

IL GELATO COME ALIMENTO ADATTO A TUTTI

In una società in cui l'alimentazione è diventata un "problema", proporre un alimento dolce e gradevole come il gelato, può sembrare una voce controcorrente.

In realtà la fisiologia nutrizionale ci insegna che come non ci sono alimenti perfetti e completi, meno che mai esistono alimenti pericolosi e nocivi per la salute.

E poi il gelato è buono e piace a tutti. E il piacere di gustare il cibo è una componente fon-

damentale di un'alimentazione sana ed equilibrata, tanto più se questo piacere si fonda, come nel caso del gelato in Italia, su una tradizione di antiche e consolidate origini.

E' vero, c'è oggi una forte prevalenza di soprappeso nei bambini e nei ragazzi, ma non priviamoli di un gelato, a merenda, e preoccupiamoci di far praticare loro un'ora di attività fisica tutti i giorni. Sono in forte aumento, a partire dai giovani adulti, le malattie metaboliche e il diabete, ma inseriamo il gelato anche nel loro regime alimentare controllato, per coprire quella quota di carboidrati semplici (5-10% dell'energia da carboidrati) concessa anche a loro.

Per chi lavora tutto il giorno e ha solo un'ora da dedicare al pasto di mezzogiorno, che c'è di meglio di una abbondante insalata mista con tonno e legumi e un gelato come leggero e gradevole dessert!

Insomma le occasioni per gustare un buon gelato sono tante, e il suo "fresco" sapore da tempo non è più un limite per gustarlo in qualsiasi stagione, anche in montagna sulla neve, tra una discesa e l'altra.

Il gelato è un alimento veramente per tutti, per i bambini (anche quando hanno il mal di gola e hanno difficoltà a deglutire!), per i ragazzi che praticano sport, per gli adulti che vogliono mantenersi in forma senza rinunciare ai sapori dolci e gradevoli, per gli anziani che magari hanno qualche problema di masticazione, per gli sportivi che hanno bisogno di recuperare rapidamente energia dopo faticosi allenamenti.

Non c'è un momento di consumo definito per gustarsi un gelato. O meglio ce ne sono tanti. Per esempio a pranzo, al posto del solito panino, oppure nel pomeriggio come merenda e ovviamente a cena per dessert.

CONTENUTI NUTRIZIONALI DEI GELATI INDUSTRIALI PIU' COMUNI

100 G DI GELATO	PROTEINE g	GRASSI g	CARBOIDRATI g	ENERGIA Kcal
CONO GELATO ALLA PANNA	4,1	18,9	34,8	326
GELATO SU STECCO RICOPERTO AL CIOCCOLATO	3,8	19,5	29,5	309
GELATO SU STECCO ALLA CREMA DI LATTE	5,1	16,0	21,4	250
GELATO IN VASCHETTA AL GUSTO DI CIOCCOLATO	4,0	11,0	30,0	235
GELATO IN VASCHETTA ALLA FRUTTA	2,5	5,0	26,5	161
FIOR DI LATTE (GELATO AL LATTE)	2,3	8,4	25,1	185
GHIACCIOLO ALL'ARANCIA	0,0	0,0	19,5	78
SORBETTO AL LIMONE	0,2	0,0	29,8	120

PESO DI UNA PORZIONE MEDIA DI GELATO

1 COPPETTA	60g
1 CONO CON CIALDA	75g
1 GELATO SU STECCO SEMPLICE	60g
1 GELATO SU STECCO RICOPERTO	90g



A dieta con il gelato

LOREDANA TORRISI, DIETISTA



Il gelato può benissimo entrare a far parte di un menu giornaliero sano ed equilibrato. Basta tener conto del suo valore energetico e nutrizionale e alternarlo, oppure sostituirlo, ad altri alimenti, ricordando sempre che il bilancio delle calorie è fatto di entrate e di uscite e che per mantenersi in forma è fondamentale una adeguata e regolare attività fisica. Almeno tre volte a settimana si consigliano camminate di buon passo, corsa lenta, nuoto in piscina, ginnastica in palestra ecc.

MENU GIORNALIERO ADATTO AD UN RAGAZZO, TRA I 14 E I 18 ANNI, STUDENTE, CHE PRATICA ATTIVITÀ FISICA NELLE PRIME ORE DEL POMERIGGIO

ETG*: Kcal 2500-2800, di cui Proteine 17%, Grassi 28%, Carboidrati 55% (di cui 14% semplici), Fibre g 28, Ferro mg 20, Calcio mg 1258, Vit. C mg 300.

PRIMA COLAZIONE (18% dell'ETG): Latte parzialmente scremato (ml 200) e cacao (un cucchiaino), 4 fette biscottate, marmellata di castagne (un cucchiaino), torta di carote, g 40

SPUNTINO (15% dell'ETG): Panino (g 80) con tonno (g 50) e pomodoro, un brik da ml 200 di succo di arancia

PRANZO (26% dell'ETG): "Pennette all'ortolana" (pasta corta g 100-120, zucchine, pomodori, fagiolini, piselli, un cucchiaino di parmigiano o grana), fragole allo yogurt (in una tazza mettere g 150 di fragole tagliate a rondelle, unire due cucchiaini di yogurt al naturale, mescolare, servire con una pallina di gelato allo yogurt)

MERENDA: dopo l'allenamento (10% dell'ETG): Gelato con biscotto, succo di frutta

CENA (31% dell'ETG): Pasta (g 40) e lenticchie (g 30), straccetti di petto di pollo (g 150) con rucola, spinaci al limone, pane g 60-80, kiwi in tazza (in una coppetta mettere un kiwi e mezza mela a dadi, unire mezza banana a rondelle, irrorare con succo di mezzo limone, un cucchiaino di zucchero, un cucchiaino di acqua fredda, servire con qualche scaglia di cioccolato fondente)

CONDIMENTO: 6 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva (g 30) da distribuire nei due pasti principali

*ETG = energia totale giornaliera

MENU GIORNALIERO ADATTO AD UN PROFESSIONISTA MASCHIO DI 35-55 ANNI CON RITMI DI LAVORO SERRATI E POCO TEMPO PER LA PAUSA PRANZO

ETG*: Kcal 2200-2500, di cui Proteine 16%, Grassi 28%, Carboidrati 56% (di cui 14% solubili), Fibre g 26, Ferro mg 22, Calcio mg 1100, Vit. C mg 206

PRIMA COLAZIONE (18% dell'ETG): Yogurt magro, due vasetti da g 125 l'uno circa, 1-2 fette di pane integrale con miele (un cucchiaino)

SPUNTINO (8% dell'ETG): Frutta di stagione, 2 biscotti

PRANZO allo snack (32% dell'ETG): Insalata di pasta (pasta corta, pomodori pachino, rucola, uova, tonno), un gelato su stecco a piacere

MERENDA (8% dell'ETG): Un frutto, 2 biscotti integrali

CENA (34% dell'ETG): Padella primavera (cuori di carciofi a spicchi, piselli, fave, olio, aglio, prezzemolo), scaloppine al Marsala (carne di vitellone g 150), carote grattugiate al limone, pane g 60-80, coppa tricolore (in una tazza mettere kiwi, fragole e mele tagliate a rondelle, adagiare una pallina piccola di gelato fior di latte, una di gelato alla fragola e una al pistacchio, servire con cialde)

CONDIMENTO: 6 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva (gr. 30) per i due pasti principali

*ETG = energia totale giornaliera

MENU ADATTO PER UNA DONNA DI 25-40 ANNI CHE LAVORA SIA IN FAMIGLIA SIA FUORI CASA

ETG*: Kcal 1800-2200, di cui Proteine 18%; Grassi 28%; Carboidrati 54% (di cui 13% solubili), Fibre g 25, Ferro mg 20, Calcio mg 1245, Vit. C mg 199

PRIMA COLAZIONE (18% dell' ETG): Latte scremato (ml 250) e cereali (g 30), 2-4 biscotti integrali con nocchie e mandorle

SPUNTINO (7% dell' ETG): Un frutto fresco di stagione (mela, pera, arancia, pesca, ecc.)

PRANZO, snack (34% dell' ETG): Una mono-porzione di insalata mista con mais e gamberetti, un piccolo panino integrale, un cono gelato alla panna con granella di nocchie

MERENDA (7% dell' ETG): Un frutto fresco di stagione (mela, pera, arancia, pesca, ecc.)

CENA (34% dell' ETG): Crema di zucca con riso o pasta (g 25), spiedino di carne mista (pollo-tacchino-maiale, g 120-140 circa), tris d'insalata: lattughella, valeriana, radicchio rosso, pane g 40-50, palline di melone con sorbetto di limone (2 cucchiaini circa).

CONDIMENTO: 5 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva (gr. 25) da distribuire nei due pasti principali.

*ETG = energia totale giornaliera



Gelato da chef

DANILO FREGUJA, CHEF

Il gelato, si sa, è buono anche così, da solo. Ma, all'occasione, può diventare invece un ingrediente straordinario per realizzare un piatto creativo e raffinato capace di stupire i vostri ospiti. Servono un po' di pazienza, un pizzico di tecnica e gli ingredienti giusti. E, naturalmente, un buon maestro. Lo chef Danilo Freguja, ha realizzato in esclusiva per l'Istituto del Gelato Italiano quattro sofisticate ricette

COPPA GELATO INTERMEZZO

Scaldare insieme prosecco e zucchero. Unire la colla di pesce e far gelificare il tutto direttamente in una coppa. Prima che gelifichi inserire qualche fragolina di bosco.

Far congelare in freezer della polpa di frutta mescolata con zucchero e succo di limone. Quindi grattugiare la neve di frutta sul prosecco gelificato. Aggiungere una pallina di gelato alla frutta acida e decorare con frutta fresca di stagione.

COPPA GELATO AL CIOCCOLATO SPEZIATA

Fare un caramello di zucchero. Cuocere fino a disfarle le albicocche con acqua e vaniglia in bacche e unirle al caramello. Mettere le albicocche caramellate sul fondo di un bicchiere. Inserire una pallina di gelato al cioccolato. Ricoprire il tutto con panna montata aromatizzata con polvere di anice stellato. Decorare il bicchiere con una tuile di grue e con una stella di anice.



22

COPPA GELATO ALLO YOGURT E ACETO BALSAMICO

Cuocere in padella le mele renette con burro e zucchero e unire poi la marmellata di albicocche e la vaniglia in bacche. Mettere le mele spadellate sul fondo di una coppa.

Coprire le mele con dei crumble.

Inserire una pallina di gelato allo yogurt.

Variegare con aceto balsamico tradizionale di Modena.

Decorare con lamponi e foglie di menta.



INSALATA DI ANANAS PICCANTE

Bollire insieme acqua, zucchero, zafferano, vaniglia in bacche, cannella, peperoncino foglie di menta, chiodi di garofano, buccia d'arancia grattugiata, buccia di limone, buccia di lime.

Togliere dal fuoco e unire: succo di zenzero, di lime, di limone e di arancia. Tagliare l'ananas a fette molto sottili e metterle in infusione per almeno 3 giorni nello sciroppo ottenuto. Servire l'insalata di ananas con gelato di limone e fragola. Decorare con panna montata e zenzero candito.



23

L'Istituto del Gelato Italiano - IGI

L'Istituto del Gelato Italiano, IGI, nasce nel 1991 per iniziativa delle principali aziende produttrici di gelato con il compito di promuovere una informazione corretta, completa e costante sulle caratteristiche dei prodotti della gelateria industriale. In particolare l'IGI si propone di:

- **divulgare** informazioni utili alla conoscenza del gelato industriale italiano attraverso relazioni costanti con tutti gli operatori della comunicazione;
- **promuovere** manifestazioni su temi di alimentazione e nutrizione in collaborazione con Istituzioni scientifiche, scolastiche, sportive ed economiche;
- **elaborare** e **diffondere** pubblicazioni su temi riguardanti il gelato industriale e curarne la distribuzione in ambiti scientifici, sportivi, scolastici, civili;
- **assegnare** progetti di ricerca e sperimentazione finalizzati alla migliore conoscenza dell'alimento gelato e del suo utilizzo da parte del consumatore;
- **fornire** linee guida agli operatori della produzione, distribuzione e vendita del gelato industriale e sostenere il rispetto delle regole (Codice di Autodisciplina) di cui la categoria si è dotata;
- **diffondere** notizie e dati continuamente aggiornati sui temi che riguardano, sotto tutti gli aspetti, il prodotto gelato.

Una importante iniziativa promossa dall'IGI è il Codice di Autodisciplina per i Prodotti della Gelateria Industriale che le aziende gelatiere italiane si sono date autonomamente per colmare il vuoto di una regolamentazione legislativa specifica in materia. Il Codice IGI risponde quindi all'esigenza di offrire al consumatore garanzie e informazioni chiare su cosa sono e come sono fatti i prodotti della gelateria industriale. Nato nel 1993, il codice IGI viene aggiornato periodicamente per adeguarsi alle diverse esigenze del consumatore e alle nuove indicazioni scientifiche e nutrizionali.

CODICE DI AUTODISCIPLINA IGI
PER I PRODOTTI
DELLA GELATERIA INDUSTRIALE

ISTITUTO DEL GELATO ITALIANO

IGI - Istituto del Gelato Italiano
Via Adige, 34 - 00198 Roma
Tel. 06 87440188/9
segreteria@istitutodelgelato.it