



Alimentazione naturale

In queste pagine sono segnalati esclusivamente prodotti biologici selezionati provenienti da coltivazioni vegetali certificate, punti vendita e scuole di alimentazione naturale, con l'intento di promuovere un consumo consapevole di prodotti sani, a basso impatto ambientale e il più possibile locali.



5 motivi per evitare i gelati convenzionali

DI GIULIANA LOMAZZI

Ingredienti gonfiati con l'aria, proteine sintetiche ogm, additivi, aromi e coloranti di sintesi: per evitare tutto questo, meglio scegliere un buon gelato bio.

In media, noi italiani mangiamo ogni anno 15 kg a testa di gelato e, per il 60%, lo scegliamo artigianale. Rispetto al passato, non mostriamo più di gradire i gusti artificiali, come l'azzurro e improbabile "puffo". Vanno per la maggiore i sapori naturali, soprattutto a base

di frutta, e quelli più insoliti, realizzati con latte di asina o bufala freschi di mungitura (come vengono proposti da certi agriturismi), o con i prodotti tipici, come il bergamotto di Calabria o l'Amarone (vino rosso veneto). E l'assortimento di certo non manca, visto che si possono superare i 600 gusti diversi.

Purtroppo, dal punto di vista qualitativo non possiamo dire che le cose vanno così bene. Ecco 5 buoni motivi per gustarsi un buon gelato bio, o biodinamico, piuttosto di uno convenzionale, industriale o artigianale (sì, perché anche quello artigianale può riservare gelide sorprese). Se vi sembrano pochi, leggeteli attentamente e scoprirete che sono molto validi!

1. Un cono al pesce

A partire da marzo 2010 i produttori industriali di gelato possono aggiungere ai loro prodotti la proteina ISP (*ice structuring protein*), isolata inizialmente in un merluzzo artico. La proteina serve a impedire al gelato di sciogliersi facilmente, semplificandone così il trasporto – e agevolando pure il passeggio sotto il sole! Nei gelati viene usata una proteina sintetica ricreata in laboratorio a partire da lieviti di panetteria transgenici. Così ci ritroveremo con un gelato ogm che, a detta del produttore, conterrà però molti meno grassi. Ma ci ritroveremo anche con il rischio di allergie perché, come sappiamo, i lieviti sono degli allergeni. Consola sapere che per il momento questa proteina, già impiegata negli Stati Uniti e in Nuova Zelanda, non verrà usata in Italia. La sua presenza deve essere comunque dichiarata in etichetta.

2. Quanta aria desidera?

I gelati industriali vengono preparati mesi prima del consumo, e spesso trasportati anche a lunghe distanze. Diventa perciò indispensabile trovare accorgimenti che li

mantengano morbidi per un periodo prolungato, altrimenti con il tempo diventerebbero dei mattoncini ben poco gradevoli. Ecco perché durante la fase di congelamento si comincia a insufflare aria. Il risultato? Un prodotto soffice e leggero, con una percentuale di aria che si aggira sul 100-130%. Insomma, come dire che da 5 chili di miscela base (acqua, grassi, zuccheri ecc.) si ottengono 10 litri di gelato. Conveniente – per chi lo produce.

3. Materie prime poco valide

Latte in polvere, grassi vegetali spesso idrogenati ma in ogni caso non certo estratti a freddo (verrebbe dichiarato a grandi lettere sulla confezione!), succhi di frutta, zuccheri: ecco gli ingredienti base di un gelato tipico, usurpatori dei più costosi ingredienti tradizionali – latte intero, panna, frutta. Ricordiamo che i grassi vegetali ottenuti con sostanze chimiche sono nocivi per l'organismo.

4. Aggiunte a gogò

In netto contrasto con quanto avviene nel bio e nel biodinamico, i gelati industriali fanno uso di vari additivi e aromi di sintesi: sono questi ultimi, per esempio, a dare il gusto di frutta a un prodotto che di frutta ne ha vista ben poca. Non mancano poi stabilizzanti quali i polisorbati, gli esteri, gli acidi grassi, i mono e digliceridi degli acidi grassi (questi ultimi possono essere ricavati dal maiale). A questi si aggiungono i coloranti sintetici. Nel bio sono concessi solo coloranti naturali (come l'estratto di barbabietola per ravvivare lo sciroppo di amarene) e stabilizzanti ricavati da sostanze naturali come l'agar-agar, la farina di carrube o i semi di guar. L'emulsionante del gelato bio è la lecitina, utile per ottenere impasti voluminosi senza usare il tuorlo d'uovo. Ed ecco qualche numero relativo agli additivi: nel gelato convenzionale si possono usare 48 stabilizzatori diversi, contro i 12 del bio (e soltanto uno concesso nel biodinamico: la farina di semi di guar). Quanto agli

Il futuro del gelato artigianale

Può essere interessante sapere che è stato depositato un progetto di legge per tutelare questo prodotto. Alcune proposte sono molto valide: per esempio si dà la possibilità di usare al posto dello zucchero (il saccarosio è sempre presente nei gelati perché ne facilita il congelamento), miele e sciroppo di acero; il gelato alla frutta, poi, dovrà contenere almeno il 15% di agrumi e il 30% di altra frutta. Sarà vietato insufflare aria compressa per aumentare il volume del prodotto; vietati anche ogm, grassi vegetali (con l'eccezione di quelli già presenti naturalmente in ingredienti come noci, avocado ecc.), aromi e coloranti di sintesi, edulcoranti artificiali. Purtroppo il disegno di legge non prevede l'impiego di latte di soia o di altre bevande vegetali.

emulsionanti, nel gelato convenzionale si può scegliere tra 19 tipi diversi, mentre nel bio è concessa soltanto la già citata lecitina.

5. I semilavorati

I gelati industriali vengono elaborati a partire da prodotti semilavorati, cioè miscele in polvere confezionate. Purtroppo, lo stesso vale per molti gelati artigianali, benché certamente non per tutti. Il vantaggio di queste miscele è che sono pronte all'uso, basta una rapida lavorazione per ottenere il gelato; l'inconveniente, è che contengono approssimativamente il 30% tra aromi, emulsionanti, correttori di acidità ecc. Insomma, di artigianale hanno decisamente ben poco.

Scegliere un buon gelato

Arrivati a questo punto avremo ben compreso che cosa non comprare di certo. Ma in linea generale, come capire se abbiamo acquistato un gelato buono? Prima di tutto dalla consistenza. Se è spugnosa, può voler dire che il gelato contiene grassi di bassa qualità, degenerati per una cattiva conservazione. Il prodotto conservato male può anche contenere dei cristalli di ghiaccio. Da parte sua, il gelato che fatica a sciogliersi può avere tra gli ingredienti i grassi idrogenati.

Tra le materie prime che è meglio evitare, oltre a quelle già citate, ricordiamo lo sciroppo di mais, vietato nel biodinamico. Si tratta di un prodotto economico e con un alto potere dolificante, ottenuto lasciando a lungo in immersione il mais in vasche piene di enzimi che possono essere ogm. Attenzione anche agli sciroppi di glucosio e fruttosio, pure questi derivati dal mais.

La presenza di pezzetti di frutta fresca o secca è evidentemente indice di un buon prodotto.

Infine, valutiamo il sapore. Se è stucchevole ci può essere troppo zucchero, usato magari per coprire il gusto di materie prime di scarsa qualità. Anche un gelato pesante da digerire non è l'ideale: probabilmente è abbondante di grassi. O forse abbiamo esagerato noi con le dosi. Infatti anche queste vanno tenute d'occhio: non dimentichiamo che il gelato è un prodotto decisamente calorico. Ecco perché è bene orientarsi su sorbetti e gelati a base di yogurt o soia, a scapito soprattutto di semifreddi, cornetti e biscotti farciti. L'idea di pasteggiare con il gelato non è ottimale; meglio fare un pasto leggero e concludere con un gelatino di proporzioni modeste, comunque non troppo spesso.