

Lo strappo (dolce) alla regola

È il meno calorico tra i dolci ma per i più piccoli non può essere un sostituto dei pasti. Il **gelato** tuttavia resta una piacevole merenda ma senza esagerare. Noi abbiamo messo a **confronto 8 con** e le sorprese non sono mancate

di **Silvia Biasotto**

Con la fine del lockdown, il ritorno alla vita “all’aperto”, e l’arrivo del caldo un aumento dei consumi di gelato è scontato. Senza dimenticare che tra i cibi consolatori durante le settimane di chiusura non è potuto mancare il gelato consegnato a domicilio o acquistato nel banco surgelati. Un’occasione per rendere meno amara la quarantena ai bambini costretti a casa. E proprio a questo dolce, o meglio al cono gelato, abbiamo voluto dedicare il confronto di questo mese tra 8 prodotti tra i più amati, dal “leader” Algida ai suoi diretti concorrenti. Troppo spesso una gara a chi usa più zuccheri di ogni tipo ed emulsificanti per “legare” materie prime. È innegabile che i bambini vadano a nozze con il gelato. Trattandosi di un dolce con una certa rilevanza calorica siamo andati a vedere cosa prevedono **le Linee guida per una sana alimentazione elaborate dal Crea, il Centro ricerca alimenti e nutrizione**. Nel documento per la fascia di età 7-10 anni il gelato compare tra i dolci con una frequenza di tre volte a settimana e per una quantità di 100 grammi. Per la fascia 4-6 anni la frequenza settimanale passa a due. Mentre per i più piccoli questa si riduce a una volta a settimana con quantità di 80 grammi e 40 grammi rispettivamente per i bambini tra 3-4 anni e 1-2 anni. Insomma, un comfort food non da tutti i giorni, sebbene secondo **Laura Rossi, nutrizionista del Crea e coordinatore**

generale della Commissione di revisione delle Linee guida, che consiglia: “il gelato sia il meno calorico tra i dolci”. “Quello che le Linee guida propongono - ci spiega la dottoressa **Rossi** - è una soluzione di compromesso. Quel che conta è riservare questo cibo a una merenda, a una sorpresa della domenica”. **L’esperta** ci parla di merenda, ma spesso il gelato è considerato un buon sostituto del pasto. “Nel bambino la sostituzione del pasto con il cono o una coppetta è da evitare perché diseducativa e perché i fabbisogni nutritivi sono diversi da quelli di un adulto, che invece può concedersi ogni tanto un gelato come pranzo o cena. Inoltre, è da evitare come fine pasto. L’ideale - conclude la dottoressa **Rossi** - è che il gelato sia uno spuntino del pomeriggio così da fungere da spezza fame”. Per quanto riguarda poi le tipologie di gelato sono poche le differenze nutrizionali tra un gelato alla crema o alla frutta in quanto “spesso la base è la stessa e a questa viene aggiunta la frutta o gli aromi. Tra un prodotto artigianale e uno industriale - conclude **l’esperta del Crea** - ci sono certamente delle differenze organolettiche ma poche quelle secondo il profilo nutrizionale. Nel caso del gelato industriale dobbiamo fare attenzione a topping, coperture al cioccolato, granelle: tutte aggiunte che possono innalzare le calorie, i grassi e gli zuccheri”. Nelle prossime pagine cercheremo di capire quali ingredienti siano da evitare per una scelta gustosa e la più equilibrata possibile.



ESSELUNGA CONO ALLA PANNA



Prezzo (euro/kg): **4,89**
Calorie (kcal/100g): **298**
Zuccheri (g/100 g): **25**
Tipo di zuccheri:
zucchero, sciroppo

di glucosio
Grassi: **olio di cocco non idrogenato, burro**
Panna: **13,5%**
Latte: **scremato reidratato, siero di latte scremato in polvere**
Ingredienti sgraditi: **mono- e digliceridi degli acidi grassi, caramello, aromi**



7,2

ALGIDA CORNETTO CLASSICO



Prezzo (euro/kg): **10,54**
Calorie (kcal/100g): **312**
Zuccheri (g/100 g): **21**
Tipo di zuccheri: **zucchero, sciroppo di**

glucosio-fruttosio, di glucosio, di zucchero caramellato
Grassi: **olio di cocco, girasole, burro**
Panna: **8%**
Latte: **fresco (18%), scremato in polvere**
Ingredienti sgraditi: **mono- e digliceridi degli acidi grassi**



6,5

CONAD CONO PANNA



Prezzo (euro/kg): **5**
Calorie (kcal/100g): **239**
Zuccheri (g/100 g): **25**
Tipo di zuccheri:
zucchero, zucchero

caramellato, sciroppo di glucosio
Grassi: **olio di cocco, girasole, burro anidro**
Panna: **5,6%**
Latte: **fresco scremato (24%), scremato in polvere**
Ingredienti sgraditi: **mono- e digliceridi degli acidi grassi**



6,9

LIDL GELATELLI CONO CON PANNA E GRANELLA DI NOCCIOLE



Prezzo (euro/kg): **5,31**
Calorie (kcal/100g): **293**
Zuccheri (g/100 g): **24**
Tipo di zuccheri: **zucchero, zucchero cara-**

mellizzato, sciroppo di glucosio
Grassi: **olio di cocco, girasole, burro anidro**
Panna: **5,5%**
Latte: **scremato reidratato, scremato in polvere**
Ingredienti sgraditi: **mono- e digliceridi degli acidi grassi, aromi**



6,4

Alla prova 8 cono I nostri giudizi

Cambiano le mode alimentari ma alcuni classici non tramontano. Tra questi il cono alla panna con cacao e granella di frutta secca come le nocciole, protagonista del test. Le rilevazioni dei prezzi, ovviamente, non tengono conto delle immancabili offerte di questo periodo.

Calorie e zuccheri

Come tutti i dolci, i gelati contengono una certa quantità di calorie e zuccheri. In media 100 grammi di cono alla panna, rispetto al panel di prodotti rilevati, contengono 288 calorie e 25 grammi di zuccheri.

Zuccheri

Un'attenzione particolare va allo sciroppo di glucosio e allo sciroppo di glucosio-fruttosio. Entrambi mettono a dura prova i recettori di insulina. In merito al fruttosio ricordiamo che è stato dimostrato il legame tra il consumo di alte quantità di questo zucchero e lo sviluppo di malattie epatiche gravi.

Grassi

Negli ultimi anni una marca dopo l'altra ha eliminato l'olio di palma. Questo a seguito di una forte campagna contro un prodotto considerato poco salutare e con alto impatto ambientale. Lo abbiamo trovato solo nel gelato Carrefour (nella copertura al cacao magro, che rappresenta il 12% del prodotto). L'olio di cocco è da segnalare per l'alta percentuale

COOP CONO ALLA PANNA

Prezzo (euro/kg): **5,76**
Calorie (kcal/100g): **270**
Zuccheri (g/100 g): **26**
Tipo di zuccheri: **zuc-
chero, zucchero cara-**

**mellizzato, sciroppo
di glucosio**
Grassi: **olio di cocco,
girasole**
Panna: **3,4%**
Latte: **scremato rei-
dratato, scremato
in polvere**
Ingredienti sgraditi:
**mono- e digliceridi de-
gli acidi grassi, aromi**



6,2

**EUROSPIN DOLCIANDO
CONO PANNA LE STELLE**

Prezzo (euro/kg): **5,53**
Calorie (kcal/100g): **269**
Zuccheri (g/100 g): **26**
Tipo di zuccheri: **zuc-
chero, sciroppo**

di glucosio
Grassi: **olio di cocco,
Panna: 5,5%**
Latte: **scremato reidra-
tato, scremato fresco
pastorizzato** Ingredi-
enti sgraditi: **mono- e
digliceridi degli acidi
grassi, caramello, car-
ragenina, aromi**



5,9

**SAMMONTANA CINQUE STELLE
PANNA**

Prezzo (euro/kg): **5,18**
Calorie (kcal/100g): **326**
Zuccheri (g/100 g): **28**
Tipo di zuccheri: **zuc-
chero, sciroppo di**

glucosio
Grassi: **olio di cocco,
burro**
Panna: **6,5%**
Latte: **scremato rei-
dratato**
Ingredienti sgraditi:
**mono- e digliceridi
degli acidi grassi,
caramello, aromi**



6

**CARREFOUR CONO PANNA
CON NOCCIOLE**

Prezzo (euro/kg): **4,74**
Calorie (kcal/100g): **288**
Zuccheri (g/100 g): **26**
Tipo di zuccheri: **zuc-
chero, sciroppo di**

**glucosio, zucchero
caramellizzato**
Grassi: **olio di palma
cocco, burro anidro**
Panna: **5,6%**
Latte: **scremato rei-
dratato**
Ingredienti sgraditi:
**mono- e digliceridi de-
gli acidi grassi, aromi**



5,5

di grassi saturi. In merito all'indicazione della idrogenazione degli oli ricordiamo che è questa è obbligatoria quando effettuata, pertanto è presumibile che gli oli che non la dichiarano siano non idrogenati.

Panna

È l'ingrediente caratterizzante dei coni gelato e proprio perché il nome stesso dei prodotti la evoca, ci aspetteremmo sia una componente importante del gusto e della composizione. Un giudizio positivo a chi ne ha di più quindi, come il caso di Esselunga (13,5%), se non altro per il pregio organolettico.

Latte

Bene l'impiego di latte fresco ma l'uso di un tipo piuttosto che un altro deriva da moltepli-

ci esigenze del produttore. L'obiettivo è creare un equilibrio tra tutti gli ingredienti all'interno della ricetta considerando parametri come la componente di materia grassa, la consistenza che si vuole ottenere e ovviamente anche i costi.

Ingredienti sgraditi

Abbiamo voluto indicare coloranti e aromi tra gli ingredienti sgraditi perché, per quanto autorizzati, rappresentano un "aiutino" che si potrebbe evitare al prodotto per renderlo più accattivante. Nel cono Dolciando scopriamo il gelificante carragenina, per il quale sono stati segnalati effetti collaterali all'apparato intestinale. Quasi impossibile invece trovare un gelato privo di mono- e digliceridi degli acidi grassi: emulsionanti utili a mascherare difetti della materia prima.

Legenda

Eccellente (10-9,1)



Ottimo (9-8)



Buono (7,9-7)



Medio (6,9-6)



Mediocre (5,9-4)



Scarso (sotto 4)



Così si nascondono i difetti di ingredienti poco “nobili”

Addensanti e dolcificanti abbondano nei gelati industriali. Il motivo? Ce lo spiega il professor Alberto Ritieni, ordinario di Chimica degli alimenti all'Università di Napoli: “Attenzione agli effetti sul microbiota intestinale”

mono- e digliceridi degli acidi grassi e lo sciroppo di glucosio sono due ingredienti onnipresenti nei gelati industriali o quanto meno nei coni alla panna che abbiamo rilevato. Senza questi due elementi il gelato non sarebbe così cremoso e stabile nella sua consistenza per lungo tempo come avviene per un prodotto non artigianale. Sono ingredienti sicuri? Se ne potrebbe fare a meno?

Lo abbiamo chiesto al professor Alberto Ritieni, ordinario di Chimica degli alimenti all'Università Federico II di Napoli, e autore della fortuna rubrica “Miti Alimentari” sul nostro sito. **Professor Ritieni, iniziamo con i mono- e digliceridi degli acidi grassi, cosa sono e a cosa servono?**

Sono degli additivi emulsionanti e nel gelato fungono da mediatore perfetto tra due compo-

nenti che non vanno affatto d'accordo: la parte grassa e l'acqua. Sono più efficienti di molti emulsionanti naturali, come la lecitina di soia.

Possano essere considerati degli additivi sicuri?

Gli emulsionanti e in genere tutti gli additivi non aiutano il microbiota intestinale, per il quale è meglio evitare il contatto con molecole non naturali. Il consiglio generale è quello di evitare, se possibile, i cibi ultraprocesati. Quello su cui vale la pena porre attenzione rispetto ai mono- e digliceridi degli acidi grassi sono le materie prime di provenienza. Possono essere di origine vegetale o animale. Nel primo caso derivano da grassi come l'olio di cocco o di palma, nel secondo dagli ultimi scarti della macellazione animale come il grasso o le unghie. Come dire, una materia prima non proprio nobile! E purtroppo, in etichetta, al consumatore non è dato sapere della loro origine.

Nei prodotti industriali lo sciroppo di glucosio è preferito allo zucchero. Perché?

Lo sciroppo di glucosio è un dolcificante che si ottiene dall'amido di cereali, principalmente mais o patate. A differenza dello zucchero non cristallizza a basse temperature e consente al gelato di essere cremoso. Inoltre, ha anche il vantaggio di fungere da addensante permettendo di tenere il tutto unito.

E dal punto di vista nutrizionale che caratteristiche ha?

Il saccarosio, il comune zucchero, quando entra nell'organismo per funzionare deve essere spaccettato e quindi il nostro corpo deve trasformarlo. Lo sciroppo di glucosio, come lo sciroppo di glucosio-fruttosio, è direttamente assorbibile dall'organismo. È come se inserissimo nel nostro corpo carburante pronto all'uso con la conseguenza di poter scatenare un picco glicemico immediato.

Artigianale? La tutela può attendere

Con la Fase 2 il gelato è stato “il sogno proibito di 9 italiani su 10 dopo il lockdown” secondo Coldiretti che precisa: il 94% dei cittadini consuma abitualmente gelato artigianale. Ma cosa si intende per gelato artigianale? A ottobre 2019 era stato presentato un disegno di legge per definire e tutelare la denominazione ma poi la proposta è stata ritirata lo scorso 10 marzo. Niente di fatto quindi sul fronte legislativo. Meglio allora affidarci alle parole di Claudio Pica, segretario generale dell'Associazione italiana gelatieri: “Il vero gelato artigianale italiano è un piacevole alimento portatore di ingredienti nutritivi e ‘nobili’ quali, il latte fresco e la frutta di stagione. Il gelatiere sceglie accuratamente le materie prime e gli ingredienti, facendo molta attenzione a freschezza e qualità, ne verifica il dosaggio seguendo il processo di produzione nel rispetto di tutte le norme sanitarie”.