

IL GELATO ARTIGIANALE

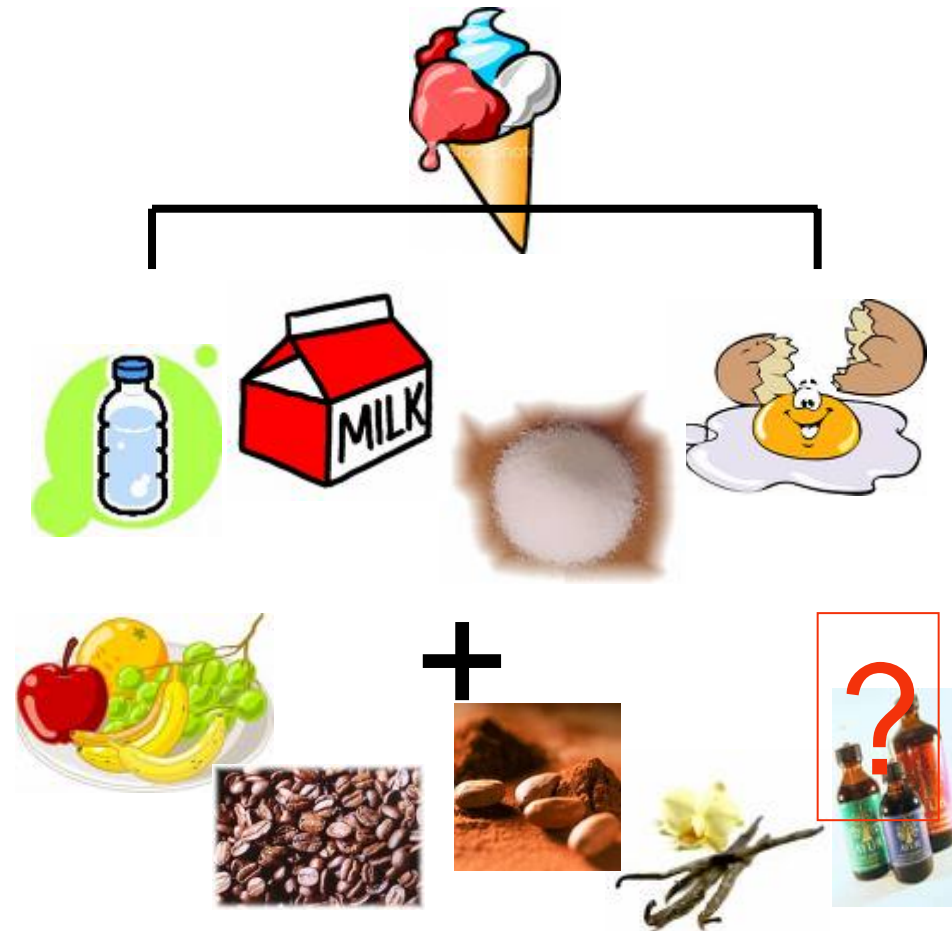
Il gelato è costituito da una miscela di alcuni ingredienti fondamentali (acqua, latte, panna, zucchero, uova, frutta etc.) opportunamente dosati, arricchito di ingredienti complementari (vaniglia, caffè, cacao etc. ed eventualmente additivi aromatizzati, addensanti ed emulsionanti). In base alla composizione esso viene suddiviso in gelato alla crema, gelato al latte e gelato alla frutta. Il **gelato alla crema**, composto sostanzialmente di tuorli d'uovo, latte e zucchero, ha un ruolo nutrizionale soprattutto per l'apporto di proteine, calcio e fosforo; il **gelato al latte** invece garantisce un apporto di calcio e proteine mentre il **gelato alla frutta** è generalmente composto da acqua, zucchero e polpa di frutta; rispetto al gelato a base di latte è privo di proteine e di grassi e di conseguenza ha anche un minor valore energetico.

Le *proteine* contenute nel gelato derivano dal latte e dalle uova. Il saccarosio e il lattosio sono zuccheri semplici di facile digeribilità e rapido assorbimento e a pronta disponibilità energetica a tutti i livelli. Inoltre il *saccarosio* consente di soddisfare il desiderio di dolce, sapore che attrae fortemente l'uomo. Il gelato artigianale non contiene solamente saccarosio, ma discrete percentuali di *glucosio*, *lattosio* e *fruttosio*: glucosio e fruttosio, essendo dei monosaccaridi, sono immediatamente disponibili sotto forma di energia; il lattosio favorisce l'assimilazione del calcio da parte delle ossa, processo di non trascurabile importanza soprattutto nei bambini.

Il contenuto calorico del gelato deriva dai lipidi e dagli zuccheri in esso contenuti. I *lipidi* sono costituiti da grassi animali, ovvero grassi che si ricavano dal latte, dalla panna, dal burro e dalle uova. Il contenuto di lipidi è comunque tale (in quantità e distribuzione) da renderli facilmente digeribili.

Il gelato, specie quello al caffè e al cioccolato, è una preziosa fonte di *antiossidanti* (polifenoli). La capacità antiossidante del gelato alla frutta, invece, è minore: l'acido ascorbico (vitamina C) presente in questa varietà subisce, infatti, un processo di ossidazione durante la preparazione e risulta meno efficace nel contrastare i radicali liberi.

Buono è anche l'apporto di micronutrienti: *vitamina A*, *calcio*, *fosforo* e, specie nel gelato al cioccolato, *vitamina E*.



PROTEINE	di origine animale	derivano dal latte e dalle uova
ZUCCHERI	come glucosio, lattosio, fruttosio	derivano da.....
GRASSI	di origine.....	derivano dal latte e dalle uova
VITAMINE e SALI MINERALI	calcio, fosforo, vit E, vit A	derivano dal cacao, frutta,...