

Gelato Day 2020: tutti i benefici del gelato

di Stefania Leo 20 marzo 2020



Poeti, santi, navigatori, ma anche gelatieri. Gli ultimi numeri presentati al Sigep 2020 parlano chiaro: l'Italia è la patria del [gelato](#), fatto dimostrato anche dall'assunzione globale della parola italiana in tutte le lingue. Il 24 marzo si celebra un'edizione virtuale del Gelato Day, a causa dell'emergenza coronavirus che, nonostante tutto, non ha spento la voglia di gustare un cono fresco. Ciò sarà possibile grazie all'home delivery dei gelatieri aderenti. Ma, oltre a essere buono, il gelato fa anche bene. Kaori Ito, Direttrice della Carpigiani Gelato University, spiega perché e come riconoscere un buon prodotto a partire dal banco.

I benefici del gelato

“Il gelato a base latte è un alimento completo – spiega

Kaori Ito – Contiene carboidrati, proteine e una giusta dose di grassi, che può variare a seconda delle ricette. Inoltre, è un alimento sano e fresco". Ma il gelato non ha solo proprietà benefiche fisiche, ma anche psicologiche. Infatti è un alimento che offre un appagamento sensoriale, grazie ai suoi stimoli aromatici, tattili e gustativi. "Il gelato può anche diventare un momento per coccolarsi". Il gelato rende più facile da mangiare anche la frutta, grazie ai sorbetti. "Ad esempio, tra i nuovi trend si sta affermando il consumo dello yuzu, che ha per tre volte la quantità di vitamina C del limone". Attraverso il gelato si possono assumere superfood o scoprire un modo alternativo per fare una pausa. "Mangiando un sorbetto al cioccolato fondente, possiamo avere tutti i benefici dell'alimento e la sensazione di sazietà che un pezzo di cioccolato non ci dà", spiega Ito.

Gelato e zuccheri

L'aspetto salutistico di questo alimento ha spinto la Gelato University a creare un corso specifico sull'Healthy Gelato. "Insegniamo a scegliere con cura gli ingredienti per un apporto nutrizionale bilanciato e a utilizzare le bevande vegetali come quelle a base di soia, avena o anacardi, al posto del latte vaccino o altri prodotti di origine animale. Inoltre, spieghiamo anche come ottenere prodotti a basso indice glicemico, destinati a chi deve ridurre l'apporto complessivo di zuccheri", aggiunge Ito. Tecnicamente il gelato senza zuccheri aggiunti

non è più un miraggio. Grazie al ciclo di mantecazione zero plus dei macchinari High Efficiency di Carpigiani, una serie di algoritmi controllano la struttura del gelato con l'alternanza di freddo e caldo nella lavorazione. "La struttura resta perfetta, senza aggiungere zuccheri oltre a quelli già contenuti dagli ingredienti come latte o frutta, cosa che in un normale ciclo di mantecazione sarebbe impossibile. Per capirci, si può mantecare anche solo del latte oppure un succo di mango cambiando il bilanciamento della ricetta. Ovviamente, il sapore è diverso da quello a cui siamo abituati".

Quanto gelato si può mangiare in un giorno

"I nutrizionisti considerano il gelato un dolce, quindi consigliano di consumare una quantità limitata di prodotto, pari a 100-120 grammi per gelati a base latte (l'equivalente di una coppetta media, pari a circa 200 kcal). Per quanto riguarda i sorbetti, meno calorici, possiamo arrivare a 150 grammi". È bene ricordare che la tecnica di lavorazione del gelato accorpa alla miscela anche dell'aria, che dà volume ma non pesa, e contribuisce a dare la sensazione di sazietà anche a fronte di una quantità limitata di prodotto consumato. È sempre consigliabile non eccedere le dosi consigliate e, in casi estremi, si può scegliere di sostituire un pasto con un gelato. "Ad esempio, a Bologna c'è chi sostituisce un pasto con un gelato, abbinandolo ad esempio alla

focaccia – spiega Ito – anche se non è consigliabile farlo tutti i giorni”.

Gelato ieri e oggi: cosa è cambiato

Secondo Kaori Ito, il gelato che mangiamo oggi è più salutare rispetto al passato. “Ultimamente l'etichetta pulita sta a cuore a molti gelatieri, più attenti a limitare la quantità di prodotti da inserire in un singolo gusto”.

Inoltre, l'utilizzo di grassi idrogenati è in calo, così come l'uso degli stabilizzanti. “C'è chi oggi utilizza anche fibra vegetale per stabilizzare il proprio prodotto”. Tutto dipende dalla cura che ci mette il gelatiere.

Come riconoscere un buon gelato

Una volta davanti al banco di una gelateria ci sono molti indizi per capire se si è capitati nel posto giusto. In primo luogo i gusti devono essere chiari e riconoscibili. Inoltre, all'assaggio, bisogna poter distinguere il sapore dei singoli ingredienti. La consistenza del gelato deve essere cremosa e non sabbiosa, sensazione da ricondurre all'eccessiva presenza di cristalli di ghiaccio. Inoltre il gelato deve avere una buona “tenuta”: la crema non deve essere né troppo dura né troppo molle. Inoltre, molto conta anche ciò che si comunica attraverso il proprio negozio. “In Italia ci sono circa 39.000 gelaterie. È un mercato saturo e competitivo, in cui l'attività è chiamata a mostrare coerenza nella sua business idea, un prodotto distintivo e una comunicazione che rispecchia il pensiero

del gelatiere, anche attraverso gli arredi che concorrono a definire la sua brand identity e in cui i consumatori possono identificarsi”, spiega Ito.

Gelato, le nuove tendenze

Tra i nuovi ingredienti che stanno prendendo il loro posto nei banchi dei gelatieri, molti vengono dall'Asia. Ne sono un esempio lo yuzu, il tè verde e il sesamo nero. Un'altra tendenza, un po' fuori dalla tipica gelateria, è quella del gelato gastronomico servito nei ristoranti: dall'essere un dessert, sta diventando un antipasto, ma anche un primo o un secondo. “Come Gelato University abbiamo dedicato una linea didattica specifica, Gelato University for Foodservice Professionals, per aiutare i ristoratori ad aggiungere il gelato nel loro menu”, aggiunge la Direttrice. Inoltre, dato che il gelato è un volano anche per le modalità di consumo, molti gelatieri stanno abbandonando la plastica in favore di vaschette riciclabili e cucchiaini biodegradabili.

Gelato Day 2020 sarà virtuale

Il 24 marzo in tutta Europa si celebrerà il Gelato Day. Data l'emergenza [coronavirus](#), la manifestazione dedicata al [gelato artigianale](#) sarà virtuale, in attesa degli eventi previsti in Italia ed Europa, rimandati ai prossimi mesi.

"Quest'anno il Gelato Day avrà un sapore diverso e non potremmo celebrarlo come avremmo voluto - ha dichiarato Marco Miquel Sirvent, Presidente di Artglace. -

Siamo vicini a tutti i gelatieri e consumatori d'Europa in un momento difficile che presto supereremo insieme. Il mondo del gelato ripartirà, più forte di prima". In Europa il gelato dà lavoro a 315 mila persone e genera un giro d'affari di 9,5 miliardi di euro. L'Italia è leader mondiale nel settore degli ingredienti per il gelato e in quello della produzione delle macchine e delle vetrine per le gelaterie. Ad esempio, il 30 per cento della nocciola cultivar Gentile raccolta in Italia finisce diventa gelato. Come ogni anno, anche in questa straordinaria condizione, il Gelato Day ha eletto il suo Gusto dell'Anno 2020. Protagonista è l'Olanda con Yogurt variegato alle fragole, una ricetta in grado di "rappresentare un Paese famoso non solo per i suoi caratteristici mulini a vento e per i coloratissimi tulipani, ma anche per una lunga tradizione casearia e per le sue fragole di straordinaria qualità". Al momento, ciò che è certo è che il Gelato Day 2020 si celebrerà con l'home delivery, ma per avere indicazioni certe sulla giornata bisognerà attendere le normative europee legate alla situazione coronavirus.

