Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Centro Tutela Consumatori Utenti

Via Dodiciville 2
39100 Bolzano
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Quanto è genuino il gelato industriale?

Lun 19/05/2025 - 10:21

In Nuova Zelanda una persona consuma mediamente 28,4 litri di gelato all'anno, negli Stati Uniti sono 20,8 litri per persona all'anno e in Australia 18 litri. In confronto, il consumo di gelato in Italia sembra addirittura modesto, con una media di otto litri per persona all'anno (fonte: World Population Review).

Il gelato in questione è per lo più di produzione industriale. Gli ingredienti tipicamente utilizzati per i gelati confezionati sono latte in polvere, acqua, grassi vegetali (idrogenati), aromi, additivi alimentari (in particolare emulsionanti, stabilizzanti, addensanti e coloranti) e aria – sì, aria. L'aggiunta di aria, infatti, determina un volume maggiore e una consistenza più morbida. Quando si confrontano i prezzi, quindi, non bisogna necessariamente scegliere la confezione con il volume più grande – che potrebbe contenere più aria di altri prodotti – ma piuttosto guardare al prezzo base (prezzo al chilogrammo).

La piattaforma OpenFoodFacts (https://de.openfoodfacts.org/) fornisce informazioni, come l'elenco degli ingredienti, la tabella dei valori nutrizionali, il Nutri-Score e una valutazione dell'impatto ambientale (Green Score), per un'ampia varietà di alimenti. La maggior parte dei prodotti di gelateria presenta il secondo peggior punteggio Nutri-Score, ossia D, e alcuni persino quello peggiore, E. L'elenco degli ingredienti del gelato alla vaniglia più venduto in Germania (secondo le indicazioni dello stesso produttore) riporta quanto segue: "Latte scremato, acqua, zucchero, sciroppo di glucosio, grasso di cocco, fruttosio, sciroppo di glucosio-fruttosio, prodotto del siero di latte, baccelli di vaniglia macinati, emulsionante (monogliceridi e digliceridi degli acidi grassi), stabilizzanti (gomma di guar, farina di semi di carrube, gomma di tara), aroma naturale di vaniglia, colorante (carotene)". Si tratta di un totale di 15 ingredienti, compresa l'acqua. Del resto, l'elenco degli ingredienti e la tabella nutrizionale sono stampati sulla confezione e possono essere pertanto consultati dai consumatori. Per un gelato alla vaniglia fatto in casa basterebbero, invece, sei ingredienti: panna, latte, zucchero, tuorlo d'uovo, baccello di vaniglia e un pizzico di sale – e non un solo additivo alimentare.

Il gelato a base di latte o panna e persino i ghiaccioli contengono non raramente da 20 a 25 grammi di zucchero per 100 grammi. L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) raccomanda agli adulti di non consumare più di 50 grammi di zuccheri liberi al giorno, e sarebbe ancora meglio non superare i 25 grammi al giorno. Come componente grassa, i produttori di gelati preferiscono utilizzare i grassi

vegetali, perché sono economici, di gusto neutro e quindi adatti a molti gusti. Il preferito è il grasso di cocco, che è ricco di acidi grassi saturi pur essendo di origine vegetale.

“Il gelato prodotto industrialmente va classificato come un alimento altamente trasformato”, riassume Silke Raffeiner, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti. “È quindi sconsigliabile consumarlo frequentemente e in grandi quantità”. Buone alternative sono il gelato artigianale a base di ingredienti naturali o il gelato fatto in casa. Va detto, tuttavia, che anche il gelato delle gelaterie contiene spesso emulsionanti, stabilizzanti e addensanti (v. anche: https://www.consumer.bz.it/it/il-gelato-artigianale-contiene-sempre-ingredienti-naturali).