

Altri prodotti dolciari

I prodotti dolciari e i dolciumi

In genere, gli alimenti indicati come prodotti dolciari veri e propri sono quelli a elevato contenuto di zuccheri nella cui preparazione è coinvolta una **pasta di base** costituita da sfarinati. I dolciumi, invece, non prevedono questo genere d'ingrediente, ma presentano quantità ancor più elevate di zucchero. Va precisato che questa distinzione non si deve intendere in maniera rigida: ad esempio, seppur classificati tra i prodotti dolciari, molti dolci al cucchiaio sono realizzati senza l'impiego di paste di base.

I prodotti dolciari veri e propri possono essere distinti a loro volta in due categorie.

- I **prodotti da forno dolci**. Ne fanno parte una grande varietà di alimenti ricavati per lievitazione di paste di base, composte da farine di cereali, zucchero e altri ingredienti. Possono essere prodotti sia artigianalmente, sia dall'industria alimentare. In quest'ultimo caso, sono messi in commercio confezionati in unità di consumo. Esempi tipici sono i biscotti o le cosiddette merendine.
- I **prodotti di pasticceria**. Sono alimenti realizzati soprattutto artigianalmente, poiché necessitano di particolare cura in alcune fasi di produzione e durante la conservazione. Ne esistono differenti tipi: pasticceria secca o da tè (amaretti baci di dama, lingue di gatto, ecc.), pasticceria fresca (pasticcini, bigné, torte farcite, ecc.), dolci lievitati (panettone, pandoro ecc.), dolci fritti (chiacchiere, zeppole, ecc.), dolci al cucchiaio (bavaresi, mousse, budini, ecc.).

Ai dolciumi appartengono, invece, alcune categorie di prodotti caratterizzati da un'elevata concentrazione di zucchero e dalla presenza minoritaria di altri ingredienti, come frutta secca, panna, latte, margarina, liquori e aromi. Molto spesso, inoltre, i dolciumi sono ricchi di additivi come emulsionanti, conservanti, coloranti, ecc. Dei dolciumi fanno parte: caramelle, canditi, confetti, torrone, croccanti, gomme da masticare, ecc.

Gli aspetti nutrizionali

Se si prende in esame la [tabella 1](#), nella quale sono riportati i principali esempi di preparazioni dolciarie, è possibile osservare, che dal punto di vista nutrizionale:

- i **prodotti dolciari** sono realizzati con l'impiego di molti ingredienti (zucchero, farina, burro, margarina, uova, latte) e pertanto hanno un profilo nutrizionale più complesso e diversificato;
- i **dolciumi** sono quasi esclusivamente composti da zucchero, oltre a molti additivi.

Ciò significa che, nonostante la notevole presenza di zuccheri che li rendono cibi dalla funzione prevalentemente energetica, molti dei prodotti dolciari sono alimenti nutrizionalmente validi, il cui consumo, purché moderato, può essere tranquillamente inserito in una dieta sana ed equilibrata. È il caso, per esempio, di alcuni dolci lievitati (come il panettone), di biscotti o di merendine.

I dolci, invece, presentano una concentrazione di zucchero più elevata, spesso combinata con una forte appiccicosità (come, per esempio, nelle caramelle o nel torrone). La combinazione di queste due caratteristiche determina un potere sia energetico, sia cariogeno molto alto; per questo motivo non è opportuno inserirli nella dieta abituale. Infine, se si considera la presenza di numerosi additivi, molti dei quali sospettati di essere nocivi per la salute, è conveniente limitare il consumo dei dolci soltanto a circostanze occasionali.

tabella 1

CARATTERISTICHE DI ALCUNI PRODOTTI DOLCIARI E DOLCIUMI			
Prodotto dolciario	Ingredienti principali	Esempi	Conservazione
Biscotti	Farina, latte, burro, uova, zucchero, grassi vegetali.	Biscotti secchi, wafer, krumiri.	A temperatura ambiente, ma variabile in rapporto alla percentuale di acqua.
Pasticceria secca o da tè	Simili a quelli dei biscotti.	Amaretti, baci di dama, meringhe.	A temperatura ambiente, ma variabile in rapporto alla percentuale di acqua.
Pasticceria fresca	Latte, panna, farina, amido, cioccolato, tuorli d'uovo, zucchero, frutta.	Pasticcini, torte, creme, bignè, profiterole, cannoli siciliani.	Pochi giorni (in frigorifero), poiché si tratta di prodotti molto deperibili.
Dolci lievitati	Farina, zucchero, burro, uova, latte, uvetta, frutta candita, lievito.	Panettone, pandoro, brioche, croissant.	A temperatura ambiente, fino a qualche mese.
Dolci fritti	Farina, riso, olio o strutto, miele, zucchero.	Chiacchiere, zeppole di riso, cialda dei cannoli siciliani.	Fino a qualche settimana per quelli semplici, pochi giorni (in frigorifero) per i tipi farciti come i cannoli siciliani.
Dolci al cucchiaio	Simili a quelli della pasticceria fresca.	Bavaresi, mousse, budini.	Pochi giorni (in frigorifero).
Merendine	Farina, latte, panna, burro, margarina, cacao, cioccolato, uova, zucchero, confettura, crema.	Crostatine, tortine di pan di Spagna (farcite con crema o confetture), barrette a base di latte e cacao.	A temperatura ambiente, fino a qualche mese.
Dolciume	Ingredienti principali	Esempi	Conservazione
Caramelle	Zucchero, glucosio, grassi idrogenati, ripieni di varia natura, aromi, antiossidanti, coloranti.	Caramelle dure, ripiene e gommose.	A temperatura ambiente, fino a diversi mesi o anni.
Canditi	Zucchero, frutta, coloranti, aromi.	Frutta candita di tipo e dimensioni vari.	In barattolo di vetro (in frigorifero), fino a diverse settimane.
Confetti	Zucchero, amido, mandorle, cioccolato, coloranti, gomma arabica.	Confetti di colore, forma e dimensione vari.	A temperatura ambiente, fino a diversi mesi o anni.
Torrone e croccanti	Zucchero (caramellizzato nei croccanti), miele, mandorle o nocciole tostate, glucosio, albumi d'uovo (soltanto nel torrone).	Torrone di Cremona, vari croccanti tipici delle feste di paese.	A temperatura ambiente, fino a qualche settimana.
Gomme da masticare	Zucchero, glucosio, polialcoli, gomma arabica, aromi, coloranti, antiossidanti.	Chewing gum di forma e colore vari.	A temperatura ambiente, fino a diversi mesi.

Il gelato

Il gelato nella sua forma moderna, ha avuto origine circa cinque secoli fa, per opera dei maestri gelatieri italiani che lavoravano alla corte di Francia. Se in passato questo prodotto era visto come un semplice piacere per il palato, oggi è considerato dai nutrizionisti un vero e proprio alimento, con elevate proprietà nutritive. Tecnicamente, esso è definito come una *“preparazione alimentare ottenuta con una miscela di ingredienti portata allo stato solido o pastoso mediante congelamento e contemporanea agitazione, con incorporazione di aria”*.



Dal 1533 a oggi, in meno di 500 anni, il gelato ha conquistato tutto il mondo, proponendosi, con i suoi colori e la sua bontà, come uno dei pochi alimenti apprezzati a ogni età.

La storia del gelato

Come per molti degli alimenti che da più tempo accompagnano il cammino dell'uomo, anche per il gelato l'origine non è certa o, almeno, non è possibile individuare un'unica area nella quale il prodotto è nato. Secondo una delle ipotesi più probabili, pare che in Cina, molti secoli prima di Cristo, vi fosse già l'abitudine di preparare miscele dolci e profumate, che venivano poi refrigerate con neve o ghiaccio. Anche nell'Antica Grecia, in età alessandrina, e nella Roma imperiale si era soliti preparare miscele di frutta tritata finemente, alla quale si aggiungevano miele e neve. La tecnica per preparare questo primitivo “gelato” venne acquisita e perfezionata dagli Arabi, che probabilmente la introdussero anche in Sicilia, dove, non a caso, la gelateria divenne una vera e propria arte. Il gelato moderno (con raffreddamento e mantecatura), però, nacque e si diffuse soltanto nel XVI secolo, grazie soprattutto ai gelatieri fiorentini che seguirono in Francia Caterina de' Medici, andata in sposa, nel 1533, al re Enrico II; ma si trattava, ancora, di un gelato privo di latte e di uova. Sembra, infatti, che questi ingredienti siano stati impiegati per la prima volta nel 1650, da un pasticcere di re Carlo I d'Inghilterra. Alla fine del secolo XVII, fu Francesco Procopio a dare il via in Europa al boom del gelato, fondando a Parigi la prima gelateria, il *Café Procope*, che divenne in seguito celebre come luogo di riunione degli illuministi. Un ulteriore passo in avanti si compì, nel 1851, a Baltimora (Stati Uniti), dove fu creato il primo gelato industriale, e, sempre oltreoceano, nel 1904, alla fiera mondiale di St. Louis, dove fu presentato il cono, da molti considerato il completamento naturale alla prelibatezza del gelato.



La tecnica di produzione del gelato

Nello schema sono riportate le varie fasi del processo di produzione del gelato; è particolarmente importante la fase iniziale, ossia la scelta e il dosaggio degli ingredienti. La produzione del gelato prevede, infatti, l'impiego di due differenti categorie di ingredienti:

- **fondamentali**, cioè zucchero, latte, tuorli d'uovo, panna e frutta;
- **complementari**, cioè succo o polpa di frutta, cioccolato fondente, cacao in polvere, pasta di mandorla, ecc.

Il corretto **dosaggio** di entrambi determina in modo sostanziale il risultato finale. In questo senso, è necessario tenere in conto criteri come il contenuto di acqua degli alimenti, in modo tale che la presenza di ingredienti che ne abbondano (come la frutta) sia bilanciata da quella di altri che ne sono quasi privi (zucchero, latte in polvere). Il corretto bilanciamento tra le componenti fa sì che la distribuzione dei cristalli di ghiaccio risulti omogenea all'interno della massa del gelato. Dal punto di vista organolettico, tutto ciò si traduce in cremosità e sofficità che sono caratteristiche fondamentali per la qualità del prodotto finale.

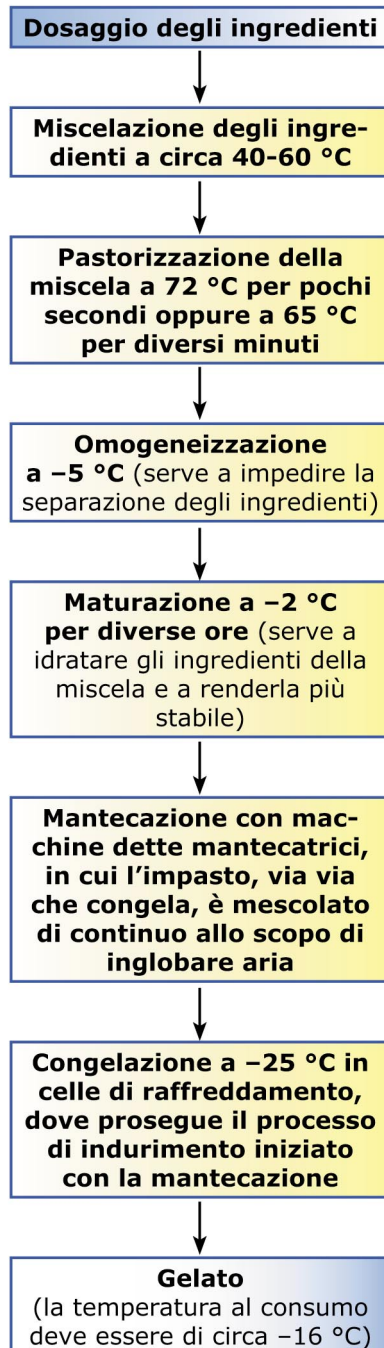
Un'altra fase di fondamentale importanza nel processo produttivo del gelato è la **mantecazione** che avviene mediante un'agitazione molto lenta del prodotto. In questo modo il gelato incorpora una notevole quantità di aria, tecnicamente detta *overrun*, che contribuisce a renderlo soffice. Per un prodotto industriale di qualità, un *overrun* ottimale corrisponde a circa l'80-90% del suo volume senz'aria, mentre nei gelati artigianali tale valore scende mediamente intorno al 30-40%. È possibile valutare questo dato se si sottrae il peso netto totale in grammi al volume totale in millilitri indicati in etichetta, assumendo in tal modo che il peso specifico del gelato sia all'incirca uguale a 1. Pertanto, supponendo di avere a disposizione 800 g (cui, per le ipotesi fatte, corrispondono 800 ml) di gelato, all'interno di una vaschetta da un litro e mezzo (1500 ml), potremo calcolare il volume di aria incorporato:

$$1500 - 800 = 700 \text{ ml}$$

In questo modo, è possibile valutare la percentuale di aria presente:

$$(700 \cdot 100) : 800 = 87,5\%$$

Il risultato suggerisce che un tale ipotetico gelato sia di buona qualità.



La classificazione commerciale del gelato

Da un punto di vista **commerciale**, i gelati si possono classificare, in base agli ingredienti utilizzati, in quattro categorie.

- Gelati alla **crema di latte**. Sono preparati con latte (o panna liquida), tuorli d'uovo e zucchero. A questi ingredienti se ne possono aggiungere altri, indicati, di solito, nella denominazione finale: gelato al caffè, gelato alla vaniglia, ecc. Il residuo secco totale è del 30%.
- Gelati al **latte**, qualora il residuo secco totale sia del 25%.
- Gelati alla **frutta**. Sono prodotti con frutta fresca o polpe e succhi conservati. Possono essere a base d'acqua (più aromatici e freschi) o a base di latte (più consistenti e cremosi); residuo secco totale del 12% e contenuto minimo di frutta del 15% (10% nel caso degli agrumi).
- **Ghiaccioli**. Per certi aspetti simili ai gelati alla frutta a base di acqua, i ghiaccioli si preparano con acqua, zucchero ed estratti di frutta. Furono inventati per caso nel 1905, da un bambino di undici anni, tal Frank Epperson.

Una classificazione utile da un punto di vista **merceologico** è quella basata sul tipo di lavorazione, che permette di distinguere tre diverse categorie.

- Gelati **artigianali**. Sono prodotti in un laboratorio, in genere annesso al locale di vendita, utilizzando ingredienti freschi. Sempre più spesso, però, anche la gelateria artigianale ricorre a semilavorati industriali, tanto da giustificare per molti di questi gelati il termine di "semi-industriali". Un buon gelato artigianale non dovrebbe contenere più del 30-40% di aria incorporata.
- Gelati **industriali**. Sono prodotti da grandi industrie alimentari con materie prime conservate (come ovoprodotti e latte in polvere) e con l'aggiunta di numerosi additivi. Presentano una percentuale di aria incorporata spesso superiore al 100%.
- Gelati **predosati** o **soft**. Sono preparati con particolari macchine automatiche partendo da acqua e semilavorati. Anch'essi sono molto ricchi di aria.



Valori nutrizionali del gelato

La composizione chimica e il valore nutrizionale del gelato sono molto variabili e dipendono dal tipo e dalla qualità degli ingredienti utilizzati. In generale si può affermare che i gelati alla frutta sono meno calorici di quelli alla crema di latte, hanno un contenuto più elevato di vitamine e sali minerali e sono maggiormente dissetanti. I secondi, invece, sono più nutrienti, grazie alla presenza di ingredienti con elevato valore nutrizionale come latte e uova, e forniscono proteine ad alto valore biologico, calcio, fosforo, vitamine (A, D e B₂) e lipidi di buona qualità. Se il gelato è consumato accompagnato da biscotti o cialde, il valore nutrizionale ne risulta accresciuto e maggiormente equilibrato, poiché ai nutrienti già presenti si aggiunge un'opportuna quota di zuccheri complessi.

Anche per l'apporto calorico, la variabilità per i diversi tipi di gelato è piuttosto evidente (si passa in media dalle 150 alle 250 kcal) ed è legata al contenuto di lipidi e di zuccheri. Per quanto riguarda questi ultimi, i più rilevanti sono il lattosio e il saccarosio che, essendo entrambi rapidamente assorbiti a livello intestinale, rendono il gelato una fonte di energia a disponibilità immediata. Questa caratteristica è particolarmente importante per le necessità di soggetti quali bambini, anziani o sportivi che, per ragioni diverse, possono avere bisogno di rapidi reintegri di energia.

In [tabella 2](#) sono riportati le quantità dei macronutrienti (espressi in grammi per 100 g di parte edibile) e il valore energetico (in kcal per 100 g di parte edibile) di alcuni differenti tipi di gelato.



tabella 2

COMPOSIZIONE CHIMICA E VALORE ENERGETICO DI ALCUNI GELATI				
	Proteine	Lipidi	Glucidi	Energia
Cono con panna e cioccolato	5,1	15	23,9	245
Fior di latte	4,2	13,7	20,7	218
Nocciola	3,3	8,4	25,2	183
Stracciatella	2,9	7	31,5	193
Panna	3,2	8,2	27,2	189
Ghiacciolo all'arancia	-	-	36,5	137
Sorbetto al limone	0,9	-	34,2	132

Aspetto igienico-sanitari dei prodotti dolciari

I prodotti dolciari sono caratterizzati dalla presenza di dolcificanti naturali come zucchero o miele. La conservabilità di questi ingredienti è solitamente molto buona, soprattutto se mantenuti al riparo da fonti di calore e umidità. Pur essendo quasi privi di acqua, essi hanno tuttavia una notevole igroscopicità e tendono, quindi, ad assorbirne. Nel miele questa circostanza può innescare processi di fermentazione, mentre nello zucchero può determinare il fenomeno del *caking*, ossia la formazione di grumi.

Il discorso sugli aspetti igienico-sanitari diventa decisamente più complesso se ci si sposta a considerare i prodotti dolciari nel loro complesso, proprio a causa della notevole varietà degli alimenti compresi in questa categoria. Molti di essi possono essere conservati semplicemente a temperatura ambiente anche per periodi di alcuni mesi, purché ben chiusi o con le confezioni intatte (qualora siano prodotti industrialmente). Se posti al riparo da fonti di calore e di umidità, essi mantengono quasi intatte anche le loro proprietà organolettiche. Tra questi prodotti a lunga conservabilità possiamo annoverare la pasticceria secca, i biscotti e la maggior parte dei dolci lievitati.

Maggiori precauzioni invece richiedono i prodotti preparati con materie prime fresche (per esempio latte pastorizzato, panna montata e uova fresche). La lavorazione di questi ingredienti deve, infatti, avvenire nel più scrupoloso rispetto delle norme igieniche, per evitare qualsiasi tipo di contaminazione microbica (soprattutto per opera di salmonelle e stafilococchi) cui sono facilmente soggetti. Per quanto riguarda la conservazione, è necessario refrigerare questi alimenti a temperature non superiori a + 4 °C e provvedere al loro consumo entro 48 ore dalla produzione.

Prodotti dolciari che presentano una notevole deperibilità sono le creme e i gelati a

base di uova. Per questi ultimi vale la pena di ricordare che il processo di

congelamento cui sono sottoposti non elimina i microrganismi, ma

si limita ad arrestarne la proliferazione (azione batteriostatica).

È bene, dunque, accertarsi che la temperatura di

conservazione del gelato sia quella più appropriata,

che si aggira intorno a - 15 °C per il prodotto

artigianale e a -18 °C per il gelato industriale.

Se si tratta di prodotti confezionati occorre

inoltre rispettare la data di scadenza riportata

sull'etichetta.



In origine, il termine "biscotto" indicava un pane cotto due volte (bis), al quale si aggiungeva spesso del miele; le più antiche ricette di biscotti risalgono al Seicento, ma bisogna attendere l'Ottocento per assistere alla massima diffusione di questo prodotto. Oggi, l'industria produce numerosi tipi di biscotti: da tè, per la cioccolata, per la prima colazione, ecc.