

Los helados

Chinos y árabes se disputan haber "inventado" el helado, los primeros en forma de bebidas enfriadas con nieve, y los árabes congelando zumos de frutas rodeando la vasija de hielo triturado. Pero Nerón colmaba sus sonados banquetes entre el asesinato de su madre, la intrigante Agripina, y el incendio de Roma, sirviendo frutas trituradas mezcladas con miel de nieve, y Marco Polo, el intrépido viajero italiano, introdujo en su país las priemras recetas de helados, y por ello, no es de extrañar que sean los italianos quienes gozan de mayor prestigio y tradición en el mundo de la heladería. Con la llegada del siglo XX aparecieron los priemros establecimientos de venta ambulante en calles y plazas, y con ello, el fenómeno social que suponen en la vida del consumidor actual. Estados Unidos es el mayor consumidor de helados con 25 litros per cápita, mientras en Europa los países escandinavos llegan a unos 19 litros y los de la U.E. están entre 6 y 8 litros. En España, el año pasado los fabricantes industriales produjeron 170 millones de litros por valor de unos 100.000 millones de pesetas, y los productores artesanales vendieron unos 20 millones de litros por valor de 15.000 millones de pesetas, totalizando un consumo per cápita de 5 litros, un mercado que aún tiene mucho por crecer y que se reparten básicamente dos monstruos del sector de la alimentación. Unilever, propietaria de Frigo, y el Grupo Nestlé, que cuenta con tres firmas (Camy, Miko y Avides), a los que hay que añadir La Menorquina (Barcelona), Royne (Madrid) y Häagens-Dazs. El aumento del consumo de helados, poco a poco, se hace notable sin olvidar que todavía es una costumbre de verano, donde la compra por impulso - frenar en seco delante de un puesto de venta de helados - es importante y marca la tónica de este alimento. No debemos olvidar que la evolución del consumo de helados está muy relacionada con el nivel de vida, por el uso de congeladores domésticos, y por la gran competencia que supone en nuestro país la fruta, postre exquisito en cualquier época del año.

Atendiendo a su composición se clasifican en: HELADOS DE CREMA, cuyo principal componente es la nata; HELADOS DE LECHE, en base a leche entera o desnatada; HELADOS DE MANTECADO, si en su composición está el huevo. HELADOS DE GRASA NO LÁCTEA, según el tipo de grasa que llevan; HELADOS DE AGUA, que pueden ser sólidos (sorbetes) o semisólidos (granizados) y helados diversos a base de yogur, mezcldos con aire, etc. El valor nutritivo de los helados es un factor directamente relacionado con el extracto seco, es decir, con lo que nos queda una vez eliminamos el agua. La norma no obliga a que todas las proteínas sean de origen lácteo (pueden provenir también de los huevos) y hay que considerar este valor indicativo de la cantidad y calidad de leche del helado. No debe ser inferior al 1,6% que, nos parece un poco bajo. El azúcar procede en su mayor parte de la sacarosa o azúcar blanco, pero también hay que considerar otros como glucosa y lactosa de la leche y apenas contienen almidones y féculas que sólo se añaden como espesantes. No debieran tener más dl 20% de sacarosa y un 3-4% de lactosa para que el helado no resulte demasiado dulce. Las grasas, son las de la leche, pero con frecuencia contienen otras bajo el epígrafe de "grasas vegetales", que enmascara las de coco, palma y palmiste, muy saturadas y poco saludables. El hecho de que un producto lleve "grasas vegetales" sin decir más, nos pone en guardia porque son desaconsejables. Los helados aportan entre 150 y 300 kilocalorías por 100 g. que no es un valor muy exagerado, pero podría

dispararse en caso de consumo excesivo. Uno de los aspectos más criticables son los aditivos, sobre todo los colorantes que carecen de todo interés nutricional y por ello, se les debe exigir una seguridad toxicológica muy superior a la de otros aditivos más aceptables como los conservantes. Llevan pequeñas dosis de emulgentes y estabilizantes cuyo papel tecnológico es importante en el proceso de elaboración. La normativa sanitaria exige un límite de 475 gramos de aire por litro, cuya finalidad es obtener la textura y consistencia adecuada, aunque este añadido podría convertirse en pretexto para un fraude evidente al consumidor, que no sabe cual es la cantidad real de helado que paga. Casi siempre, la norma va por detrás de la realidad y existen en el mercado tipos de helados que no se encuentran en ella y cuyo consumo es cada día mayor. Es el caso de las barritas helados, los helados de sabor o con frutas, conocer el tipo de grasa que llevan, la lista generosa de aditivos autorizados y el mínimo legal de aire establecido para la relación peso/volumen (475 g) que permite, como dicen muchos chicos, que el helado se vaya pronto "y se quede en nada". Uno de los temores populares del consumidor hacia los helados viene de tiempos pasados y hace referencia a la higiene. Es difícil que suceda nada y en la práctica es así, u la manipulación y cuidados, en nuestra opinión sin en general correctos. Los helados artesanos tienen las mismas exigencias y obligaciones que los industriales, y cuidan mucho la calidad y el paladar. La mayoría de las marcas recogen en su etiquetado la información obligatoria aunque en general, habría que pedir a los fabricantes mayor claridad en la lectura (a veces resulta casi imposible curiosear la lista de ingredientes), el peso y volumen indicando la cantidad de aire incorporado, y los valores dietéticos y nutricionales que no incluye nadie. También los restaurantes se han incorporado al mundo de los helados, y fabrican los que consumen decididos a terminar con el limitado panorama de sabores, presentando helados de gamba, aguacate, roquefort o sorbetes de gazpacho. Algo así como la imaginación al poder. La composición de los helados viene a avalar que no se deben considerar una golosina o refresco veraniego, sino un postre exquisito o complemento nutritivo de la merienda de cualquier niño o mayor y así lo entienden incluso en los países más fríos como Canadá, USA y Escandinavia, que los consumen en cualquier época del año.

COSAS DE HELADOS

- 1) Tienen un buen valor nutritivo, lo cual no puede decirse de la mayoría de los dulces y postres.
- 2) Los helados de leche, crema y similares aportan dosis interesantes de proteínas y calcio, por lo que resultan recomendables para los niños poco amantes de la leche.
- 3) Aunque contienen azúcar en cantidades importantes y son alimentos energéticos, aportan menos calorías que las tartas y pasteles convencionales.
- 4) También tienen menos grasas que los pasteles industriales y convencionales, y los sorbetes pueden entrar en la dieta de personas con problemas de colesterol.
- 5) En el mercado existen helados bajos en calorías y grasas que pueden ser aptos para dietas rigurosas.
- 6) No se debe consumir el helado demasiado frío. Puede considerarse que está a buena temperatura si se puede cortar con un cuchillo sin encontrar resistencia. Si lo tiene en un congelador, sáquelo media hora antes de consumirlo.
- 7) Cuando consuma helado, no lo lleve rápidamente al estómago, mejor consérvelo y paladéelo en la boca, hasta que se deshaga.