



De postre, helado

No es para todos los días, pero puede darse el capricho. En estos meses estivales comeremos más de 120.000 toneladas

CARMEN
BARREIRO



Dicen los últimos estudios de la Asociación Internacional de Productos Lácteos que cada español come el equivalente a unas 200 bolas de helado al año. Y como ocurre casi siempre con las medias, puede que a unos les parezca una barbaridad porque casi no los prueban y otros, directamente, engullan el doble. Está muy lejos, en cualquier caso, del millar –sí, 1.000– que comen los estadounidenses y que los convierte en los mayores consumidores del mundo. Al margen de la cantidad, de lo que no hay duda es de que la palabra helado en España todavía se asocia con el verano, una estacionalidad contra la que el gremio de heladeros se empeña en luchar, pero que los datos de ventas así lo confirman año tras año. De hecho, durante los tres meses estivales nos mereceremos entre pecho y espalda

el 60% de la producción heladera anual –más de 120.000 toneladas–, un aporte calórico considerable que deberemos compensar con una dieta más frugal y con alguna que otra carrera por la playa.

«Ningún alimento es bueno ni malo en sí mismo, y con el helado pasa igual. Puede ser más o menos conveniente en función de cómo lo combinemos con el resto de nuestro menú. Es decir, si de postre nos tomamos uno de crema, pues la comida o la cena la tendremos que hacer más ligera para no añadir más carga calórica y de azúcar», explica Josep A. Tur, catedrático de Fisiología de la Universidad de las Islas Baleares y jefe de grupo de Ciberobn, una entidad dedicada a la investigación de la obesidad dependiente del Instituto de Salud Carlos III.

Nutricionistas y endocrinos coinciden en que las 170 calorías por cada cien gramos que aporta de media un helado no son el problema. La clave está en la etiqueta. «Estamos ante un alimento con propiedades nutricionales muy variadas –vitaminas



(fundamentalmente A, D y B2), proteínas, calcio, ácido fólico...— que puede formar parte de nuestra dieta sin mayor inconveniente. No todos los días, pero sí con cierta frecuencia. Ahora bien, hay que ver el etiquetado con detenimiento para valorar el aporte calórico y la calidad de los nutrientes que nos aporta. No tenemos que tener miedo de los ingredientes que leemos, pero sí ser conscientes de lo que estamos comprando», precisa el también vocal de Alimentación del Colegio de Farmacéuticos de Baleares, una de las comunidades autónomas españolas donde más helados se venden, solo superada por Andalucía, Cataluña y la Comunidad Valenciana.

El polo, una buena opción

Desde el punto de vista nutricional, la diferencia entre un helado natural y otro industrial es «significativa». «Un helado tiene que tener, por ley, un mínimo del 5% de grasa, pero no es lo mismo que esa carga calórica proceda de una leche de vaca que de una en polvo o que en lugar de fruta se le añadan colorantes

POR REAL DECRETO

Con nombre propio

Helado

Para denominarse así, tiene que contener como mínimo un 5% de materia grasa y solo proteínas de origen lácteo.

De crema

Contiene un 8% como mínimo de materia grasa en masa y un 2,5% de proteína, ambas de origen lácteo.

De leche

Contiene un 2,5% de materia grasa y un 6% de extracto seco magro lácteo. Es decir, la parte del producto que queda tras extraer todo el agua.

De leche desnatada

En este caso, la grasa no puede superar el 0,3%.

De agua

Contiene un mínimo de extracto seco total de 12%.

Sorbete

Debe tener un 15% de frutas y un mínimo del 20% de extracto seco total.

Mantecado

Tiene que tener un mínimo de un 4% de yema de huevo.

y aromas para darle mayor sabor», advierten los expertos, que recomiendan comprarlos «lo más naturales posible» dentro de la amplísima variedad que hay en el mercado. ¿Y los de hielo? Pues los clásicos polos, por ejemplo, son una muy buena opción para refrescarnos sin añadir demasiadas calorías (70 por cada 100 gramos). «Incluso se pueden hacer en casa de limón, sandía...», invita el doctor Tur.

¿Y por qué pese a la tradición heladera de España somos uno de los países europeos que menos litros por persona consumen? «Pues muy sencillo, porque tenemos muy buena fruta», resumen los expertos. «Encima de la mesa de cualquier casa, por muy humilde que sea, siempre ha habido una buena manzana o un buen melocotón de postre, cosa que no ocurre en los países anglosajones o nórdicos. En cambio, ellos son grandes productores de leche. De ahí que dediquen los excedentes a la elaboración de helados, que, por cierto, allí se consumen todo el año», precisa el reconocido heladero de Calahorra Andrés Sirvent.

EL EXPERTO RESPONDE

Andrés Sirvent
Heladero



«El mejor helado es el que se hace y se come en el mismo día»

A Andrés Sirvent su pasión por una profesión «tan sacrificada y a la vez tan bonita» como la de heladero le viene de familia. Es nada menos que la octava generación que se dedica a endulzarnos la vida con un postre que este calagurritano de adopción ha elevado a la categoría de alta cocina. Dice que su secreto no es otro que «ponerle mucho cariño» a lo que hace. Pero también muchas horas, porque Sirvent ve amanecer de lunes a domingo para que sus clientes puedan disfrutar a diario de más de un centenar de sabores, desde los más clásicos hasta los de verduras o florales.

—Además del cariño, ¿cuál es el secreto de un buen helado?

—Siempre he discrepado mucho con el tema de formulaciones y equilibrados. Lo respeto, pero no estoy muy de acuerdo. Un helado no necesita nada más que la base, que suele ser una leche. Y si además es de la zona, ecológica y fresca, mucho mejor. O una nata de la misma vaca si lo queremos más graso. Después, un buen azúcar de caña y se mezcla con frutas, especias... En nuestro caso, lo espesamos con harina de algarroba.

—Así contado no parece difícil.

—No parece, pero lo es. Soy de la teoría de que no por más exótico que sea un ingrediente el helado es mejor. Te pongo un ejemplo. Llevo más de 30 años sin poder hacer helado de albaricoque porque no encuentro un albaricoque que me sirva. Cuando lo transformo en helado no me sabe a nada, y eso que he buscado mil variedades. El de melocotón también es muy complicado. Sin embargo, si la fruta o la especia tiene un sabor fuerte es mucho más fácil de conseguir. No tiene nada que ver hacer un helado de vainilla, de moras silvestres o de plátano con hacer un buen

helado de mandarina o de albaricoque siempre que no uses esencias o concentrados. Estamos hablando de un producto 100% natural.

—Entonces, ¿cuál es el mejor helado de todos?

—El que haces hoy para comer hoy. Decir esto escuece, porque muchos profesionales lo que quieren es fabricar una semana y tener hecho para todo el mes. Entonces es cuando se equilibran los helados con leches en polvo, con sorbitoles... Ahora mismo vemos un helado que se supone artesano y qué quieres que te diga. Todo está prefermentado, precongelado... Vamos quedando cada vez menos profesionales que opinamos que no es necesario ponerle un anticristalizante a un helado, que no es necesario ponerle un antioxidante. Yo quiero que mi helado se oxide, que mi chocolate se oxide, que mi naranja se oxide... Lo mismo estoy equivocado, pero el

día que no pueda hacerlo así dejaré de hacer helados.

«La clave está en una buena leche, azúcar de caña, fruta, verdura o especias y harina de algarroba... No hay más»

—¿Cuál es el sabor favorito de sus clientes?

—Hay gente que viene expresamente a por uno de hinojo, otros a por el de yogur con guindas de bosque. O clientes que descu-

bren el de naranja, zanahoria y apio y les encanta. De lo que más me engullezco es de la cultura del helado que hemos creado en Calahorra. Las cuadrillas de chavales nos piden helados de pétalos de rosa, de flores de violeta o de ruibarbo.

—¿Y su preferido?

—El de crema tostada, porque me recuerda a mi niñez. Tengo un oficio que son sensaciones. Nunca olvidaré las caras de los niños cuando vinieron después del confinamiento. Le dije a mi hija Andrea que les hiciese fotos. Cuarenta días encerrados y, de repente, pueden tomarse un helado. Eso es la felicidad.