

Παγωτό: Απόλαυση χωρίς ενοχές



Η γλυκιά συντροφιά μικρών και μεγάλων για

τους καλοκαιρινούς μήνες και όχι μόνο! Η δημοφιλέστερη καλοκαιρινή λιχουδιά είναι τόσο ένοχη όσο νομίζουμε ή μήπως τα πράγματα είναι λίγο διαφορετικά;

Λίγα λόγια για την ιστορία του

Η δημιουργία του παγωτού προήλθε από την πατέντα της Nancy Johnson από τη Philadelphia το 1846, ενώ τα πρωτεία διεκδικεί και ο Jacob Fussell όπου το 1851 ξεκίνησε την παραγωγή του με πρώτο σταθμό την Βαλτιμόρη. Κατά καιρούς υπάρχουν και κάποιες άλλες εκδοχές ότι ξεκίνησε από τον Μάρκο Πόλο η εισαγωγή γρανίτας από την Ανατολή, ή ακόμα πιο πριν από τον Αυτοκράτορα της Ρώμης Νέρωνα Κλαύδιο όπου φημολογείται πως παρήγαγε ένα είδος γρανίτας.

Η διατροφική του αξία

Όσον αφορά τη διατροφική αξία του παγωτού, το κύριο συστατικό του είναι το γάλα. Αυτό μπορεί να είναι είτε φρέσκο (κυρίως σε σπιτικά παγωτά ή σε μαγαζιά που αναφέρει πως το παγωτό είναι φρέσκο) ή συμπυκνωμένο ή σε σκόνη (κυρίως τα τυποποιημένα παγωτά που βρίσκονται σε συσκευασίες). Άλλες πρώτες ύλες που βρίσκονται στα παγωτά είναι η κρέμα γάλακτος, η ζάχαρη, το βούτυρο ή τα αυγά. Σαν επιπλέον συστατικά μπορεί να υπάρχουν διάφοροι ξηροί καρποί, κομμάτια φρούτων ή σοκολάτας, σιρόπι ή ακόμα και καραμέλα. Τα πρόσθετα συστατικά έχουν πάντα σαν στόχο την βελτίωση της γεύσης αλλά και της εμφάνισης.

Πολλοί αναρωτιούνται πώς είναι δυνατόν ενώ κάτι υγρό όπως είναι η αρχική μορφή του παγωτού ή μάλλον για να το πούμε καλύτερα του γάλακτος, δεν γίνεται πάγος ενώ αντιθέτως έχει μια ιδιαίτερα μαλακή υφή. Όλα αυτά οφείλονται σε διάφορους γαλακτωματοποιητές, σταθεροποιητές και κάποια πηκτικά.

Συγκεκριμένα, οι σταθεροποιητές εμποδίζουν το σχηματισμό κρυστάλλων και βελτιώνουν την υφή καθώς και την ρευστότητα που έχουν τα παγωτά. Οι γαλακτωματοποιητές παρασκευάζονται είτε από βιολογικά υλικά είτε από λιπαρά οξέα και τα παράγωγά τους.

Πόσες θερμίδες μας δίνει;

Η θερμιδική αξία ενός παγωτού κυμαίνεται από 80-250 θερμίδες ανά 100 γραμμάρια, ανάλογα με την περιεκτικότητά τους σε λιπαρά, ζάχαρη καθώς στα επιπλέον συστατικά όπως κομμάτια σοκολάτας, ξηρούς καρπούς κτλ. Επίσης, το παγωτό περιλαμβάνει πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας, ασβέστιο, φώσφορο, υδατάνθρακες, λίπη καθώς και Βιταμίνες Α, Β & D.

Ποιο παγωτό να προτιμήσω αν κάνω δίαιτα;

Οι γρανίτες αποτελούν την πιο ιδανική επιλογή για όσους προσέχουν τη διατροφή τους αφού περιέχουν τις λιγότερες θερμίδες απ' όλα τα είδη των παγωτών. Μια ακόμα διαιτητική επιλογή είναι τα παγωτά 0% τα οποία περιέχουν υποκατάστατα ζάχαρης καθώς και μικρότερη ποσότητα λιπαρών.

Τι μας προσφέρουν τα παγωτά;

Ένα παγωτό καλύπτει το 5-10% των καθημερινών αναγκών σε ενέργεια, το 10% περίπου σε υδατάνθρακες, από 5%-10% σε πρωτεΐνες, το 10-15% σε λιπαρά, περίπου το 40% σε φώσφορο και ασβέστιο και 10-20% στις βιταμίνες που αναφέραμε παραπάνω.

Λίγο πιο συγκεκριμένα το παγωτό κρέμα περιέχει πρωτεΐνες σε ποσοστό 25% και το light 12%, ενώ η γρανίτα δεν περιέχει πρωτεΐνες. Το παγωτό κρέμα περιέχει ασβέστιο στην ίδια τιμή με το γάλα και διπλάσιο ποσό βιταμίνης Α, ωστόσο δεν συνιστάται η αντικατάσταση του γάλατος με το παγωτό, καθώς το τελευταίο έχει τριπλάσιο θερμιδικό περιεχόμενο, κυρίως εξαιτίας της ζάχαρης που περιέχει.

Η γρανίτα περιέχει λιγότερο ασβέστιο κατά 25 φορές αλλά έχει περισσότερη Βιταμίνη C, επειδή περιέχει χυμούς φρούτων, αλλά δεν περιέχει σχεδόν καθόλου νάτριο (1.3mg/100gr), ενώ τα 100gr κανονικού παγωτού έχουν 60mg/100gr.

Η ενεργειακή αξία των πιο συνηθισμένων γεύσεων παγωτού είναι:

- Γρανίτα: 100 θερμίδες / 100 γραμμάρια
- Διαιτητικό παγωτό (0%): 125 θερμίδες / 100 γραμμάρια
- Παγωτό σορμπέ: 130 θερμίδες / 100 γραμμάρια

- Παγωτό βανίλια: 180 θερμίδες / 100 γραμμάρια
- Παγωτό παρφέ: 220 θερμίδες / 100 γραμμάρια
- Παγωτό σοκολάτα: 235 θερμίδες / 100 γραμμάρια

Τέλος δεν θα πρέπει να ξεχνάμε ότι τα παγωτά είναι επιδόρπιο και δεν μπορούν να υποκαταστήσουν ένα κανονικό γεύμα, Τα παγωτά σίγουρα περιέχουν πολύτιμα θρεπτικά συστατικά αλλά όχι αντάξια με αυτά του γάλακτος.

Έτσι, τα παγωτά μπορούν να αποτελέσουν ένα καλό ενδιάμεσο γεύμα αλλά σε καμία περίπτωση δεν μπορούν να υποκαταστήσουν το γάλα ή άλλες φυσικές τροφές.

Πηγή: onlycy.com