

# Sorvetes

## (gelados comestíveis)



# INTRODUÇÃO<sup>1.2.3</sup>



**M**undialmente, o sorvete é um produto de boa aceitação. Chegou ao Brasil em 1834, quando dois comerciantes do Rio de Janeiro compraram gelo vindo dos Estados Unidos e fabricaram sorvetes com frutas tropicais. No entanto, a produção industrial de sorvete no Brasil teve início somente em 1941.

Muito procurados nos dias quentes, os sorvetes, picolés e similares são um grupo de alimentos que possui ampla variedade de tipos disponíveis para comercialização.

Atualmente, o mercado brasileiro de sorvetes está dividido entre os produtos industrializados e os fabricados em escala artesanal.

Segundo dados da Associação Brasileira de Indústrias de Sorvetes (ABIS), a região Sudeste apresenta o maior percentual de consumo do produto no Brasil (52%), enquanto o consumo nacional *per capita* no ano de 2019 foi de 5,29 L/ano.

São denominados tecnicamente como **gelados comestíveis**, devem atender à legislação específica e necessitam de conservação sob baixas temperaturas.

Como nesta época do ano, seu consumo aumenta substancialmente, pelo fato de serem refrescantes, abordaremos nesta edição do boletim as **principais diferenças entre os gelados comestíveis, suas qualidades nutricionais, além de oferecer receitas caseiras de sorvetes.**

# DEFINIÇÃO<sup>2.4</sup>



Segundo a Agência Nacional de Vigilância Sanitária, através da Resolução RDC nº 267, de 25 de setembro de 2003:

**GELADOS COMESTÍVEIS** são produtos alimentícios obtidos a partir de uma emulsão de gorduras e proteínas, com ou sem a adição de outros ingredientes e substâncias, ou de uma mistura de água, açúcares e outros ingredientes e substâncias, que tenham sido submetidas ao congelamento, em condições que garantam a conservação do produto no estado congelado ou parcialmente congelado, durante o armazenamento, o transporte, a comercialização e a entrega ao consumo.

Os ingredientes básicos do sorvete são:

- ⇒ leite,
- ⇒ açúcar,
- ⇒ gordura,
- ⇒ água,
- ⇒ aromatizantes,
- ⇒ estabilizantes,
- ⇒ emulsificantes.



Com esses ingredientes, é feita uma mistura (ou calda), que é pasteurizada, homogeneizada e congelada. No processo de congelamento, além da retirada rápida de calor, é feita uma agitação da calda, para incorporação de ar, para se obter um produto macio e leve.

O bom sorvete é formado por: gotas de gordura, bolhas de ar e cristais de gelo igualmente dispersos em uma espessa solução de açúcar, para formar a matriz semissólida, congelada e aerada que tanto é apreciada.



**Ainda conforme a RDC nº 267:**

- \* Leite, produtos lácteos e ovos devem ser pasteurizados ou submetidos a processamento tecnológico adequado, previsto em legislação específica.
- \* Aromatizantes, corantes, polpas de frutas e sucos a serem adicionados à mistura pasteurizada devem estar de acordo com a legislação sanitária.
- \* A adição de aromatizantes, corantes, polpas de frutas e sucos deve ser realizada em condições higiênico-sanitárias satisfatórias para que não ocorra a contaminação da mistura pasteurizada.

# TIPOS DE GELADOS

## COMESTÍVEIS<sup>2.4.5.6</sup>

**GELADOS DE FRUTAS OU SORBET:** produtos elaborados basicamente com polpas, sucos ou pedaços de frutas e açúcares podendo ser adicionado de outros ingredientes. São a base de água e não de leite e não há presença de nenhuma gordura em sua composição, seja ela animal ou vegetal. Uma boa opção para alérgicos à lactose e pessoas que procuram produtos de baixa caloria.



**SHERBERT:** produtos elaborados basicamente com leite e ou derivados lácteos e ou outras matérias primas alimentares e que contém apenas uma pequena proporção de gorduras (1 a 2%) e proteínas as quais podem ser totais ou parcialmente de origem não láctea, podendo conter outros ingredientes alimentares. Por utilizar a gordura derivada do leite é obtida assim uma textura mais cremosa que a do sorbet. Assemelha-se a um purê, como se fosse um purê de frutas.



**SORVETES:** produtos elaborados basicamente com leite e ou derivados lácteos e ou outras matérias primas alimentares, podendo conter outros ingredientes alimentares. Pode ter diferenças quanto à quantidade de gordura e proteína que podem ou não ser de origem láctea.



**SORVETES DE MASSA OU CREMOSOS:** são misturas de ingredientes alimentares, batidas e resfriadas até o congelamento, resultando em massa aerada. É o tradicional pote do mercado. São sorvetes que apresentam uma textura suave e extremamente leve, devido à incorporação de ar em sua produção. São usados aditivos e conservantes em sua composição que ajudam a manter o sorvete cremoso, como emulsificantes e estabilizantes. Também é utilizada a gordura hidrogenada. Possuem um preço mais acessível devido à larga escala de produção.



**PICOLÉS:** porções individuais de gelados comestíveis de composições variadas, geralmente suportadas por uma haste (palito), obtidas por congelamento da mistura de ingredientes alimentares.



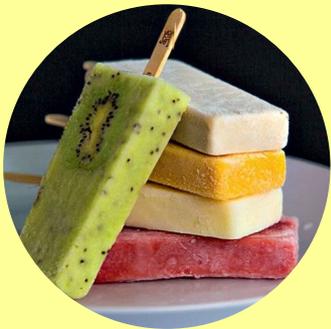
# TIPOS DE GELADOS

## COMESTÍVEIS<sup>2.4.5.6</sup>

**SORVETE NO PAUITO:** é o sorvete de massa no formato de picolé. Há a presença da gordura hidrogenada em sua composição. Pode ser simples ou levar cobertura, crocantes, farofa, calda e guloseimas.



**PALETA MEXICANA:** O que difere o picolé da paleta é o tamanho e o peso. O picolé é um pouco menor e mais leve, enquanto as paletas mexicanas são maiores e um pouco mais pesadas. Ambos possuem uma infinidade de sabores, incluindo as versões recheadas. Muitas das vezes são produzidos com polpas de frutas. São sorvetes que se assemelham ao sorbet, quando feitos com frutas de verdade e à base de água.



**SORVETE ARTESANAL:** sua produção tem um conceito caseiro, totalmente oposto do industrial. Ele não leva corantes nem aromatizantes artificiais em seu preparo, é fabricado a partir de ingredientes naturais e frescos, tornando-o mais saudável que o industrializado. Sua textura é mais densa e mais cremosa. Geralmente é vendido por bola ou por quilo. Sua fabricação é própria do estabelecimento.



**SORVETE ITALIANO (GELATO):** é o sorvete de massa italiano e artesanal. São utilizados ingredientes sempre frescos no seu preparo. A gordura utilizada é a do leite, não se utiliza gordura hidrogenada nem qualquer tipo de emulsificante e estabilizante. Tem menos incorporação de ar que os outros tipos de sorvetes de massa.



**FROZEN YOGURT:** o iogurte é a base da sua composição. Ele não é 100% iogurte congelado, há leite, emulsificantes, estabilizantes e outros ingredientes em sua composição, produtos geralmente utilizados na produção de sorvetes. Possui menor teor de gordura.



**SORVETE EXPRESSO:** são aqueles sorvetes de máquinas (muito comuns em redes de fast-food), que podem ser servidos na casquinha, no copo, como sundae ou milk shake. A receita leva pó de sorvete, leite e açúcar. As máquinas de sorvete transformam a mistura em sorvete através de um processo de arrefecimento.





# ARMAZENAMENTO<sup>4</sup>

As condições de armazenamento dos gelados comestíveis devem manter a integridade e qualidade sanitária do produto final, sendo a temperatura do mesmo igual ou inferior a  $-18^{\circ}\text{C}$ .

Para exposição à venda é permitido que a temperatura do produto final seja igual ou inferior a  $-12^{\circ}\text{C}$ . Nos equipamentos para venda ambulante, sem unidade de refrigeração própria, é permitido que a temperatura seja igual ou inferior a  $-5^{\circ}\text{C}$  no produto final.

Os estabelecimentos devem adotar medidas a fim de assegurar que os equipamentos (freezers, etc.) permitam as condições de temperatura ideais para a conservação do produto final em atendimento à legislação sanitária.



## FIQUE DE OLHO



## CUIDADOS AO

## COMPRAR ESSES PRODUTOS<sup>7</sup>

- ◆ Há inúmeras situações em que o sorvete pode ter sofrido alterações, desde a organização do posto de vendas até o armazenamento do consumidor final.
- ◆ Principais problemas que causam o descongelamento dos sorvetes:
  - ⇒ temperatura inadequada do freezer,
  - ⇒ queda de energia no local,
  - ⇒ desligamento dos equipamentos à noite,
  - ⇒ produto ficou muito tempo fora do freezer antes de ser armazenado no local de venda,
  - ⇒ sorvetes encontrados descongelados nas prateleiras dos mercados após a desistência de algum consumidor.
- ◆ Prefira os sorvetes com embalagem transparente, pois assim é possível reconhecer visualmente se houve o descongelamento.
- ◆ Não compre sorvetes que foram armazenados com outros alimentos no freezer, pois se ocorreu descongelamento, a textura, o sabor e a cremosidade ficarão alterados.
- ◆ Observe se há grandes cristais e camadas de gelo no fundo do pote. Um produto assim não deve ser adquirido. Por cima do pote fica um pouco mais difícil reconhecer o descongelamento, mas não é impossível. A textura é diferente, o sorvete chega a ficar esfarelado e com grandes cristais de gelo.

**O produto deve ser consistente, cremoso e macio. Possuir uma cor natural que lembre o sabor do sorvete.**





## ARMAZENAMENTO EM CASA<sup>7,8</sup>



**SE  
LIGA!**

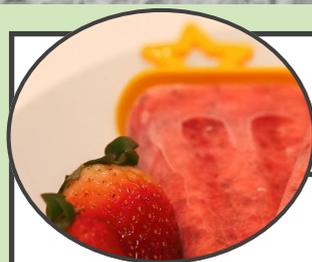
**Evite deixar o sorvete fora do congelador por muito tempo:** sirva-o e retorne o pote ao congelador ou freezer logo em seguida.

**Guarde-o em um plástico:** qualquer entrada de ar pode mudar a consistência do sorvete e afetar sua textura; desta forma, escolha sempre vasilhames cujas tampas possam ser muito bem vedadas. Mesmo que o sorvete esteja no pote, armazene-o em uma sacola plástica (de preferência com vedação) no freezer. Evitar a umidade vai conservar o sabor e textura por muito mais tempo.

**Armazene o sorvete no fundo do freezer:** Coloque o pote no fundo do freezer, pois a variação de temperatura é menor ao abrir e fechar a porta; além disso a temperatura do fundo costuma ser mais baixa e isso ajuda a mantê-lo mais consistente.

**Temperatura do seu freezer:** É importante que a temperatura do seu freezer esteja entre **18° C e 20° C negativos**. Caso o sorvete seja preparado em casa, é importante assegurar que os potes utilizados para armazenamento estejam preparados para resistirem às baixas temperaturas.

## RECEITAS



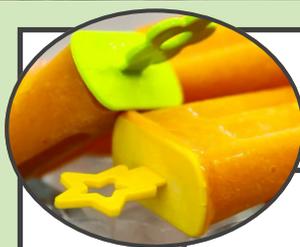
### PICOLÉ DE FRUTAS E CHIA<sup>9</sup>

#### Ingredientes:

- 2 fatias de abacaxi picado
- 10 morangos picados
- 2 colheres (sopa) de chia
- 2 colheres (sopa) de mel
- ½ xícara de suco de laranja

#### Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Despeje em forminhas de picolé ou coloque em saquinhos de sacolé. Depois deixe no freezer/ congelador até congelar.



### PICOLÉ DE MANGA COM CENOURA<sup>10</sup>

#### Ingredientes:

- 1 unidade de cenoura
- 200 ml de água filtrada
- 2 unidades médias de manga
- 2 colheres (sopa) de mel

#### Modo de preparo:

Descasque e corte a cenoura em cubos e bata no liquidificador com a água, até obter um suco homogêneo; coe e reserve. Descasque e corte as mangas e bata no liquidificador com o suco de cenoura e o mel. Despeje em forminhas de picolé ou em saquinhos de sacolé. Leve ao freezer/ congelador.



## PICOLÉ DE IOGURTE, AMORA E CHÁ DE HIBISCO<sup>11</sup>

### Ingredientes:

- 2 potes de iogurte natural desnatado
- 2 xícaras de amoras ou outra fruta vermelha
- 150 ml de chá de hibisco
- 1 colher de sopa de semente de chia
- Adoçante culinário a gosto

### Modo de preparo:

Prepare o chá de hibisco, colocando em infusão em água quente. Leve o chá pronto, o adoçante e 1 xícara de frutas vermelhas para cozinhar, deixe ferver até engrossar. Retire, reserve e misture com a semente de chia. Misture o iogurte com essa calda, até ficar homogêneo. Em forminhas de picolé, faça uma camada da mistura do sorvete e uma de amoras frescas inteiras ou amassadas. Leve ao congelador. Para desenformar, retire antes do congelador e mergulhe em água.

## SORVETE DE ABACATE SEM LACTOSE<sup>12</sup>

### Ingredientes:

- 2 abacates sem casca e sem caroço
- 1 xícara (chá) de água quente
- ½ xícara (chá) de adoçante culinário
- ½ xícara (chá) de iogurte natural desnatado sem lactose
- ½ colher (chá) de essência de baunilha

### Modo de Preparo:

Bata o abacate no liquidificador até obter um creme. Em uma panela, misture a água quente e o adoçante. Leve ao fogo até dissolver completamente. Acrescente o adoçante dissolvido ao abacate e misture bem. Leve para congelar por 4 ou 6 horas, até ficar firme, mexendo de hora em hora para desmanchar os cristais de gelo. Quando estiver firme, coloque a mistura, o iogurte e a essência de baunilha no liquidificador e bata até obter um creme liso. Leve ao congelador.



## SORVETE DE BANANA E MORANGO<sup>13</sup>

### Ingredientes:

- 2 unidades de banana nanica
- 1 xícaras (chá) de morangos

### Modo de preparo:

Corte as bananas, pique os morangos e congele. Bata no liquidificador até virar um creme. Sirva em seguida.

**Dica:** tente também outras frutas no lugar do morango ou substitua por cacau em pó.

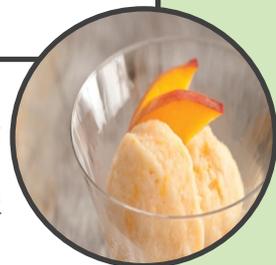
## SORBET DE PÊSSEGO<sup>14</sup>

### Ingredientes:

- 4 xícaras (chá) de pêssegos congelados
- 3 colheres de sopa de mel ou açúcar mascavo
- ½ xícara (chá) de leite de coco
- 1 colher de sopa de suco de limão

### Modo de preparo:

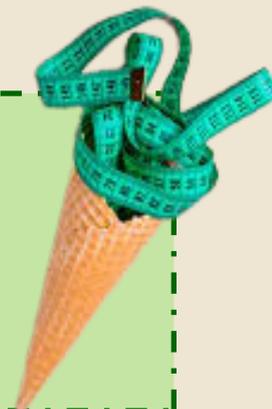
Bata tudo no liquidificador e leve ao congelador por 3 horas.





# ORIENTAÇÕES 7.15.16.17

Além de saborosos, os sorvetes podem contribuir como fonte de proteínas e carboidratos, desde que façam parte de uma dieta equilibrada, sem exageros, porém é importante estar atento à LISTA DE INGREDIENTES do produto; quanto maior a quantidade de ingredientes e quanto mais nomes desconhecidos, menos natural é o sorvete, devendo ser evitado ou consumido em pequenas quantidades.



Os **SORVETES INDUSTRIALIZADOS** devem ser evitados, pois têm muito açúcar, gordura e aditivos alimentares.

Já os **SORVETES DE FRUTA** são boas opções para quem quer manter uma alimentação saudável. Isso porque eles são feitos à base de água e, portanto, ajudam a hidratar o corpo e ainda são muito refrescantes.

Em relação ao **VALOR CALÓRICO**, isto dependerá da sua composição, ou seja, das matérias-primas utilizadas para sua fabricação.

Ao escolher um sorvete, dê preferência àqueles com menor número de ingredientes, artesanais, ou faça seu próprio sorvete em casa.



A versão caseira dos **SORVETES** pode ser mais saudável, porém tudo vai depender da forma como ele é feito. Uma das principais vantagens é que são livres de conservantes e outros aditivos. Por outro lado, o leite condensado deve ser evitado, assim como a quantidade de açúcar adicionado deve ser o mínimo possível. Utilize frutas frescas ou polpa de fruta.



**FIQUE ATENTO** aos acompanhamentos oferecidos nas sorveterias. Por trás de tantas cores e sabores das coberturas, balas, farofas e outros confeitos estão grandes quantidades de calorias.



Ao fazer compras, pegue o sorvete apenas no final e não faça grandes trajetos com ele; assim a temperatura será mantida e o sabor não sofrerá alterações.





**ATÉ O PRÓXIMO!**

**Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro - UNIRIO  
Pró-Reitoria de Assuntos Estudantis - PRAE  
Setor de Alimentação e Nutrição - SETAN**

**Equipe organizadora: Nutricionistas  
Lidia Araújo  
Luciana Cardoso  
Priscila Maia**

**Contato: [nutricao.prae@unirio.br](mailto:nutricao.prae@unirio.br)**