

## Helados caseros

Son sencillos de preparar, sabrosos y de fácil digestión, cualidades que hacen de ellos un alimento apto para el consumo todo el año

El consumo de helados ya no sólo se restringe a los meses de más calor. Al tratarse de un producto en el que se mezclan distintos alimentos de alta calidad, como leche, yogur, frutas y frutos secos, entre muchos otros, resulta una buena opción de consumo para todo el año. Además de refrescantes, son sabrosos y nutritivos, lo que les convierte no sólo en un simple refresco veraniego, sino en un postre que aporta elementos importantes dentro de una alimentación equilibrada para todas las edades.

### Ingredientes

Leche, nata y huevo constituyen la base de los helados caseros

Para la elaboración casera de helados debemos contar con leche, nata y huevo, considerados los ingredientes básicos. La leche, que puede ser entera, desnatada, condensada, evaporada o en polvo, va siempre hervida y puede ir acompañada de algún aroma. Si optamos por la versión en polvo, primero tendremos que rehidratarla, aunque también se puede mezclar con el azúcar, lo cual ayudará a mejorar la calidad, el sabor, el aspecto y la estabilidad del helado. También podemos utilizar nata.

En el caso de los huevos, estos pueden ser frescos, refrigerados, pasteurizados o deshidratados. Las yemas y las claras las pondremos por separado, y es preferible que mezclamos las yemas con el azúcar. Si se prefiere poner los huevos enteros, lo más recomendable es emulsionarlos un poco con el azúcar. Para endulzarlos, además del azúcar, tenemos la miel y la glucosa. Y como ingredientes optativos, las frutas, que pueden ser frescas, zumos o concentrados de zumos de frutas. Los frutos secos también son una buena opción para aportar originalidad a los helados, y se añadirán cuando la mezcla esté casi helada. Si queremos elaborar un helado con cacao, lo añadiremos a la leche en caliente, procurando usar uno que tenga un 24% de materia grasa.

La cobertura de chocolate, en cambio, primero deberemos trocearla y añadirla después a la leche en frío o en caliente. Los licores, esencias y aguardientes se agregan al final del proceso de helado. Otros ingredientes que pueden utilizarse son los aditivos: estabilizantes, aromatizantes o colorantes.

### Elaboración, paso a paso

El helado casero es el fruto de la aplicación de distintos procesos. El primero pasa por triturar el ingrediente principal escogido con el huevo o sólo la yema y el azúcar en una batidora. La nata se monta sin que quede demasiado dura, así que se puede adicionar mitad leche y mitad nata.

Se mezcla con cuidado y sin batir la nata montada y la mezcla inicial con huevo y nata.

El próximo paso es introducir la mezcla en una heladera durante el tiempo necesario hasta que adquiera la consistencia adecuada. Si no se dispone de una heladera, se ha de introducir en el congelador y, cada 30 minutos, se debe remover para que no se formen cristales de hielo. De este modo quedará un helado muy cremoso. Por último, se sirve acompañado de los complementos que mejor casen con el sabor del helado.

### Tipos de helado según su composición

Dependiendo de los ingredientes utilizados, los helados pueden clasificarse en:

- Helado de crema y leche: se elaboran a partir de una crema inglesa, con más o menos huevos en su composición, en función de la calidad que queramos conseguir.
- Espumas o perfectos: es un batido de yemas y almíbar al que se le añade nata semimontada y aromas. Se utiliza para el relleno de la bomba helada.
- Helados de agua o sorbetes: se hacen con zumos o pulpa de frutas naturales más un almíbar. Una variante son los granizados.
- Biscuit glacé: es un batido de yemas con aroma al que le vamos añadiendo un almíbar. Cuando están bien emulsionados, añadimos nata semimontada y, en algunos casos, se le agregan claras a punto de nieve, distintos licores y aromas. Una vez elaborado, se echa la crema obtenida en moldes y se mete en el congelador. Se sirve solo o con una salsa de chocolate caliente.
- Bavaroise: se fabrica con una crema inglesa, aromas, colas de pescado (gelatinas) y nata semimontada. También se pueden añadir purés de frutas, licores y en algunos casos podemos sustituir la crema inglesa por zumos de frutas. Las colas de pescado se rehidratan y se disuelven en caliente, se deja enfriar un poco la mezcla para que coja consistencia y, por último, se mezcla con la nata semimontada, se cuaja en la cámara y para desmoldarlo se sumerge en un poco de agua caliente o se unta el molde de aceite y espolvorea con azúcar glass.