



Il gelato piacere del palato

Soffice, dolce, rinfrescante: il gelato è l'alimento che mette d'accordo tutti. Vuoi perché, con la sua moltitudine di gusti, si adatta alle preferenze più disparate, vuoi perché piacevole ad ogni età, perché sa di tradizione, perché è capace di rinnovarsi in forme e sapori... ma di fronte ad un gelato è davvero impossibile dire "no".

Qualità del gelato.

Difficile stabilire a priori una quantità definita di calorie poiché l'uso di diversi ingredienti, si pensi all'impiego della panna, varia da ricetta a ricetta. Anche la quantità, ovviamente, modifica la base di calcolo ed in un cono possono andare dai 35 grammi a quasi un etto di prodotto...

Volendo proprio dare una cifra, in media 50 grammi di gelato forniscono dalle 90 alle 180 Kcal. Un gelato preparato senza additivi tende a sciogliersi in fretta, specie d'estate ed un buon processo di preparazione, eseguito a regola d'arte, fa sì che non di formino grumi, scaglie o pezzetti di ghiaccio, se ci sono...qualcosa non va. L'aspetto del gelato dev'essere soffice, cremoso e liscio. A digestione avvenuta, poi, sarà il fisico a dirci se la qualità delle materie prime non era di prima scelta: una cattiva digestione, la sete, il senso di pesantezza ed altre sintomatologie intestinali potranno suggerirci di non tornare nella stessa gelateria!



Mito e tabù...il gelato e la dieta.

Il gelato, specie quello artigianale che dovrebbe garantire una qualità superiore rispetto a quello industriale, può essere facilmente inserito nella dieta, di crema o frutti, a seconda del piacere personale. La

panna? Rende il pasto a base di gelato molto più ricco in grassi, quindi più

nutriente, ma aumenta anche i fastidi digestivi nei soggetti con patologie gastriche, che di norma non avrebbero particolari fastidi dal consumo del gelato.

Eccezioni a parte, quella volta che si decide di mangiare il gelato, tanto vale che la soddisfazione sia completa.

Negli adulti infatti il gelato può essere un buon sostituto del pasto di mezzogiorno, soprattutto in periodi caldi quando c'è bisogno di più acqua e zuccheri semplici e meno di grassi ma, naturalmente, la sua assunzione non deve essere troppo frequente, anche perché di solito viene inserito in un pasto privo di verdura, non perfettamente bilanciato. Via libera dunque al gelato a pranzo una o due volte a settimana.