

Il gelato è rinfrescante e mette d'accordo tutti

Abbassa la temperatura corporea ed è un'ottima soluzione per idratare gli anziani che hanno difficoltà a masticare o sono inappetenti. E quello alla frutta è l'ideale per i bambini. Il gelato è trasversale, piace a tutti e grazie alla diversità di gusti accontenta la quasi totalità delle persone e non solo. Infatti, capita di vedere versare qualche cucchiaino di gelato nella ciotola del cane: ciò non è affatto salutare per l'animale che può sviluppare una malattia metabolica. Questo rinfrescante prodotto deriva dalla genialità umana e affonda le sue radici in epoca remota. I cinesi già nel VIII secolo a C. avevano scoperto come mantenere il ghiaccio. Gli arabi inventarono lo sharbet (sor betto), con sciroppo di frutta e neve. Per la forte influenza araba, con ogni probabilità, il gelato italiano, famoso in tutto il mondo, ha visto i suoi natali in Sicilia, dove l'influenza araba ha lasciato il segno. Il gelato è un alimento perfetto per la bella stagione: abbassa la temperatura corporea, quello alla frutta in forma gradevole consente di consumarla anche ai più pigri. Infine, grazie alla molteplicità di ingredienti accontenta intolleranti e persone dai gusti gastronomici fortemente ridotti. Perfino i diabetici, un tempo la prima categoria esclusa, ora hanno buone chances, grazie ai dolcificanti a zero calorie e basi senza grassi, cioè i peggiori nemici del diabete. Esiste un addensante naturale privo di glutine capace di garantire maggiore fruibilità a più categorie di persone, anzi buono per tutti: è la farina di semi di carrube, definibile "addensante universale". L'ingrediente che dà il nome al gusto del gelato è quello le cui caratteristiche primeggiano. Per esempio, se un gelato è alla ricotta vi troviamo le caratteristiche della ricotta cioè molte siero-proteine derivanti dalla flocculazione proteica. Se è al cioccolato ecco, in proporzione alle quantità, tutte le caratteristiche del cioccolato, alimento nervino capace di tenere desta l'attenzione e ricco di antiossidanti, utili al nostro organismo. Se è a base di latte di soia, troviamo ciò che quest'ultima dà. Essa interagisce con il nostro sistema ghiandolare endocrino creando delle alterazioni, quindi consumare troppi alimenti a base di soia può dare problemi. Il gelato alla frutta è certamente il



I CONSIGLI DEGLI ESPERTI - CIBO E SALUTE
di Caterina e Giorgio Calabrese, Tecnologie e medicina nutrizionale

TUTTE LE VIRTÙ DELL'ALIMENTO PER ECCELLENZA DELL'ESTATE

Il gelato è rinfrescante e mette d'accordo tutti

Abbassa la temperatura corporea ed è un'ottima soluzione per idratare gli anziani che hanno difficoltà a masticare o sono inappetenti. E quello alla frutta è l'ideale per i bambini

Il gelato è trasversale, piace a tutti e grazie alla diversità di gusti accontenta la quasi totalità delle persone e non solo. Infatti, capita di vedere versare qualche cucchiaino di gelato nella ciotola del cane: ciò non è affatto salutare per l'animale che può sviluppare una malattia metabolica. Questo rinfrescante prodotto deriva dalla genialità umana e affonda le sue radici in epoca remota. I cinesi già nel VIII secolo a C. avevano scoperto come mantenere il ghiaccio. Gli arabi inventarono lo sharbet (sor betto), con sciroppo di frutta e neve. Per la forte influenza araba, con ogni probabilità, il gelato italiano, famoso in tutto il mondo, ha visto i suoi natali in Sicilia, dove l'influenza araba ha lasciato il segno. Il gelato è un alimento perfetto per la bella stagione: abbassa la temperatura corporea, quello alla frutta in forma gradevole consente di consumarla anche ai più pigri. Infine, grazie alla molteplicità di ingredienti accontenta intolleranti e persone dai gusti gastronomici fortemente ridotti. Perfino i diabetici, un tempo la prima categoria esclusa, ora hanno buone chances, grazie ai dolcificanti a zero calorie e basi senza grassi, cioè i peggiori nemici del diabete. Esiste un addensante naturale privo di glutine capace di garantire maggiore fruibilità a più categorie di persone, anzi buono per tutti: è la farina di semi di carrube, definibile "addensante universale". L'ingrediente che dà il nome al gusto del gelato è quello le cui caratteristiche primeggiano. Per esempio, se un gelato è alla ricotta vi troviamo le caratteristiche della ricotta cioè molte siero-proteine derivanti dalla flocculazione proteica. Se è al cioccolato ecco, in proporzione alle quantità, tutte le caratteristiche del cioccolato, alimento nervino capace di tenere desta l'attenzione e ricco di antiossidanti, utili al nostro organismo. Se è a base di latte di soia, troviamo ciò che quest'ultima dà. Essa interagisce con il nostro sistema ghiandolare endocrino creando delle alterazioni, quindi consumare troppi alimenti a base di soia può dare problemi. Il gelato alla frutta è certamente il più adatto ai bambini, che difficilmente mangiano la frutta. Se per farlo si usa solo aroma di frutta risulta privo dei nutrienti. Il gelato è un'ottima soluzione per idratare gli anziani con difficoltà masticatorie e magari inappetenti. Un ingrediente non dichiarato ma sempre presente sia nei gelati artigianali che industriali è l'aria che ha il duplice scopo di conferire leggerezza alla massa e di pensare un poco di più. Certo è anche l'indicazione di un'interazione della catena del freddo. Quando si apre una vaschetta e il contenuto risulta ridotto è segno che ha cominciato a liquefarsi e l'aria non è più stata trattata nella massa sciolta. Tuttavia si può consumare, non è dannoso. Per quanto riguarda la sicurezza alimentare possiamo dire che i gelati a base di creme pastorizzate anche se lievemente scongelati si possono consumare senza timore che facciano male.

31/2019 93

più adatto ai bambini, che difficilmente mangiano la frutta. Se per farlo si usa solo aroma di frutta risulta privo dei nutrienti. Il gelato è un'ottima soluzione per idratare gli anziani con difficoltà masticatorie o magari inappetenti. Un ingrediente non dichiarato ma sempre presente sia nei gelati artigianali che industriali è l'aria che ha il duplice scopo di conferire leggerezza alla massa e di pesare un poco di più. L'aria è anche l'indicatore di un'interruzione della catena del freddo. Quando si apre una vaschetta e il contenuto risulta ridotto è segno che ha cominciato a liquefarsi e l'aria non è più stata trattenuta nella massa sciolta. Tuttavia si può consumare, non è dannoso. Per quanto riguarda la **sicurezza alimentare** possiamo dire che i gelati a base di creme pastorizzate anche se lievemente scongelati si possono consumare senza timore che facciano male.