

Il gelato, un alimento fresco e nutriente per tutte le età

di ANTONELLA CATENACCI*

Delizia per grandi e piccini, l'alimento più fresco e nutriente, il gelato, è il protagonista del nostro viaggio di oggi. Ospitati da un laboratorio del gelato di Avigliano, ci è venuti a trovare una eccellenza del gelato, il maestro gelatiere Giovannino Fittipaldi, premio Varnelli ambasciatore del vero gelato artigianale nel mondo, eccellenza tutta lucana. Assieme abbiamo preparato un gelato davvero speciale: il gelato al cetriolo. Di particolare questo gelato ha tutto: l'inusitato uso dell'ingrediente base, un ortaggio che viene convertito da contorno a dessert, la naturalezza e semplicità di tutti gli ingredienti della ricetta; l'amore per la Lucania, con l'uso esclusivo di prodotti della nostra terra. In questo articolo ve ne regaliamo la ricetta, i segreti per prepararlo in casa e vi illustriamo le proprietà nutrizionali che rendono questo gelato un prezioso spuntino, ottimo per tutte le età. per

glie e ottimale anche per chi è a dieta. "Un gusto un po' insolito ma molto gradevole, difficile da trovare nelle gelaterie" premette il Maestro gelatiere Fittipaldi, che del gelato è un artista e degli artisti ha anche il caratteristico estro. Come si prepara questo gelato made in lucania? "La ricetta è semplice - ci dice Fittipaldi- perché il gelato è un alimento semplice!" e ci svela ricetta e preparazione: "per produrre un chilo di gelato utilizziamo 250g di zucchero, 250g di acqua e 500g di cetrioli. Riscaldiamo per prima cosa l'acqua e iniziamo a sciogliervi dentro lo zucchero. Portiamo questa miscela ad una temperatura di 50 gradi. Facciamo raffreddare il composto. Con un abbattitore il processo di raffreddamento sarebbe più veloce. Nel frattempo sbucciamo i cetrioli, li priviamo dei semi e li riduciamo a tocchetti. Uniamo questi tocchetti di cetriolo alla miscela di acqua e zucchero e poi con un mixer ad immersione frulliamo il tutto". A



la ricetta si presta ad essere utilizzata nelle case, viene fuori la tecnica del gelatiere che presenta uno strumento capace di misurare la concentrazione di zuccheri, dalla quale dipende la giusta consistenza del gelato: "il rifratometro, uno strumento che noi gelatieri dediti al gelato naturale utilizziamo spesso. Lo utilizziamo per controllare i gradi Brix che ci indicano la concentrazione di zucchero presente nella miscela. Se gli zuccheri sono ben bilanciati e compresi tra

lato non fa pozzetto, cioè non si scioglie quando viene tenuto in vetrina né diventa troppo duro". Poi si passa al processo di lavorazione alla macchina "il mantecatore lavorerà il gelato per il tempo necessario" ed il gelato è pronto. Una piccola chicca per conservarlo e servirlo della giusta consistenza? "Versare il nostro gelato in una vaschetta o un contenitore ghiacciati in modo tale da non fargli subire lo shock termico che potrebbe fargli perdere la sua densità". Abbiamo

batezza (che vi assicuro è davvero gustosissima) utilizzando il cetriolo, di cui si conoscono prevalentemente gli effetti diuretici. Pochi sanno però che il cetriolo è anche ricchissimo di vitamine e di sali minerali come calcio, fosforo e manganese, caratteristica che rende il nostro gelato un ottimo spuntino per i ragazzi che studiano o anche durante la pausa lavoro. È un ottimo tonico cardiaco: combatte aritmie e ipertensione grazie al ricco contenuto di potassio e il magnesio; apporta

gulante utile nella prevenzione di trombi e coaguli; contiene iodio, ottimo per prevenire ipotiroidismo, frequente tra la gente che come noi vive in montagna. Inoltre è davvero poco calorico e può essere consumato senza grandi sensi di colpa per la linea, soprattutto se si inserisce all'interno di un regime ben bilanciato. Il nostro gelato apporta, per 100g (che è una bella coppa), 106 Kcal, contro le 150Kcal di un vasetto di yogurt (comunemente ritenuto un alimento molto light). Proponiamo di servire questo gelato come antipasto, in abbinamento con grissini e prosciutto, per ottenere un piatto completo di tutti i macro e micronutrienti. Sposato con il prosciutto, il nostro gelato riesce a correggere una delle pecche che tutti gli insaccati hanno: il contenuto di nitrati e nitriti, che dal cetriolo vengono sequestrati. Un piatto veramente nutriente e soprattutto naturale.

*Dottorssa