

Tre buoni motivi per mangiare un gelato

Data : 19 luglio 2016

110 gelaterie della provincia. Una sfida all'ultimo voto per decretare la più buona. Ma prima bisogna [votare i 4 sondaggi](#) in cui abbiamo diviso questi produttori di gelato artigianale.

Soltanto 10 gelaterie per ogni area territoriale parteciperanno alla fase semifinale del concorso "Ice Out 2016". Se non lo avete ancora fatto, quindi, votate la vostra gelateria preferita.

Vota la tua gelateria preferita [di Varese e Centro Provincia](#)

_Vota la tua gelateria preferita [del Sud-Est della Provincia](#)

_Vota la tua gelateria preferita [del Sud-Ovest della Provincia](#)

_Vota la tua gelateria preferita [del Verbano e del Nord della Provincia](#)

Intanto, **ecco tre buoni motivi**, secondo il sito Agrodolce.it, **per mangiare un buon gelato.**

Quello fondamentale è che sicuramente **mette di buon umore.**

1 - Perché tira su il morale e fa bene allo spirito. Il gelato fa bene all'umore e trasmette un piacere psicofisico. La forte sensazione emotiva di piacere e felicità, quando si gusta un gelato, è legata indubbiamente all'immagine che ognuno di noi ha di questo prodotto, ma è soprattutto riconducibile ad alcune sue caratteristiche particolari, quali la dolcezza e la cremosità, la freschezza, la sua consistenza soffice e vellutata, ma anche, talvolta e per contrasto, croccante e dura, soprattutto nel gelato che è fatto di tante componenti diverse come il biscotto, il cioccolato a pezzi, la granella di nocciola e di mandorla. Per tutti questi motivi il gelato produce benessere, energia, vitalità e voglia di vivere.

2 - Perché ci offre un momento di convivialità. Mangiare l'alimento principe dell'estate non solo è gratificante, ma può diventare anche un momento di socializzazione, e non potrebbe essere altrimenti visto che il gelato vanta una dimensione davvero estroverta, capace com'è di divertire, creare aggregazione e momenti di svago.

3 - Per le sue caratteristiche nutrizionali. È fonte di proteine a elevato valore biologico; di zuccheri come lattosio e saccarosio e il fruttosio della frutta, zuccheri a rapido assorbimento che danno energia di pronto utilizzo; contiene i grassi che gli conferiscono morbidezza e palatabilità e possono essere di origine animale o vegetale. Bisogna però fare attenzione all'eventuale presenza di grassi idrogenati, evitando in questo modo anche gli indesiderabili acidi grassi trans. Nel gelato sono presenti anche vitamine e sali minerali, che possono variare in funzione del gusto di gelato che si sceglie: vitamine A e B2, calcio e fosforo provenienti dal latte e dalla panna; potassio e vitamina C dalla frutta; vitamina E ed acidi grassi polinsaturi dalla frutta oleosa; possiamo trovare anche elementi antiossidanti provenienti dal cacao e dal caffè. Se poi aggiungiamo il cono o un paio di cialde o un biscotto, che sono a base di cereali, la composizione nutrizionale del gelato si arricchisce di amido, diventando così più completa. Anche l'acqua è una

componente importante, infatti il gelato è in realtà è un liquido che è portato allo stato solido tramite il freddo. La quantità di acqua presente in un gelato varia, i gelati alla frutta ne hanno più di quelli alla crema mentre sorbetti, ghiaccioli e granite ne hanno più di tutti.