

Tre buoni motivi per mangiare un gelato

Pubblicato: Martedì 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 estroversa, 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.

[Manuel Sgarella](#)

manuel.sgarella@varesenews.it