

IL GELATO GIUSTO PER L'ESTATE 2021. AMICO DELLA LINEA, IL GELATO È IL PROMOTORE DELLA TINTARELLA GRAZIE AGLI ANTIOSSIDANTI DEL LATTE E DEI SUOI DERIVATI.

La pelle in estate ha bisogno di nutrimento, idratazione e protezione, anche attraverso i cibi giusti. E il gelato di qualità, facile da farsi anche a casa, è proprio uno di questi.

Milano, 25 giugno 2021 - Lo amiamo tutti, soprattutto quando arriva il caldo. Il gelato è un alimento completo, fresco, leggero e goloso. Ma cosa c'è dentro? Un buon prodotto è realizzato con materie prime genuine e fresche. Meno ingredienti ci sono, migliore è la qualità.

In un gelato "semplice" si trovano ingredienti altrettanto semplici: latte o yogurt, panna, zucchero, acqua, latte in polvere, uova. A questa base variabile vengono aggiunte poi sostanze naturali stabilizzanti ed emulsionanti, che conferiscono al gelato cremosità e morbidezza a lungo, e proteine del latte e/o fibre vegetali che lo rendono più sodo e compatto. Il gusto del gelato, quello che ci piace scegliere e combinare, è dato dall'aggiunta delle "paste", dei preparati che possono essere freschi oppure semi elaborati industriali.

Il contenuto calorico è variabile, e ben si adatta alle singole necessità dei consumatori. Un gelato alla crema, ricco di uova e latte, può arrivare a 300 calorie, un gelato di frutta la metà.

E parlando d'estate, il gelato, grazie al suo contenuto di antiossidanti, può diventare un insospettabile **promotore di tintarella**.

Se prendere il sole ogni giorno aumenta la disidratazione cutanea e la produzione di radicali liberi, che fanno consumare all'organismo buona parte delle vitamine necessarie per la produzione naturale di collagene ed elastina, a proteggere la pelle e favorire l'abbronzatura entrano in gioco le preziose componenti del latte. La panna, ad esempio, ingrediente di base o di accompagnamento del gelato, è ricca di vitamina A pura, indispensabile per proteggere la cute dai danni dei raggi solari.

Ma nel latte e nello yogurt si trovano anche altri antiossidanti importanti in grado di difendere l'epidermide dall'invecchiamento e garantire una sana abbronzatura, come le sieroproteine e le caseine.

Se, poi, sotto l'ombrellone ci concediamo una merenda a base di gelato + frutta fresca di stagione, avremo fatto il pieno di vitamine e sostanze anti-age.

I gelati alla moda? Divertenti, ma perché non provare a farli in casa?

L'estate 2021 prevede consumi record di gelato, e molti mastri gelatai stanno aggiornando l'assortimento dei gusti per stuzzicare il palato ed essere originali. E così, accanto agli evergreen quali fior di latte, crema, amarena o nocciola, potremmo trovare gelati "gourmet" al Parmigiano reggiano o altri formaggi, alle erbe aromatiche e alle spezie come lo zafferano, fatti con kefir, latte di bufala o di pecora, al caramello salato, e persino ispirati a celebri cocktail.

Può essere sfizioso testarli, ma l'idea vincente ed economica per l'estate 2021 è quella di provare a fare il gelato in casa.

Servono pochi ingredienti base: latte intero o scremato, panna o mascarpone (tutti disponibili anche in versione delattosata per chi è intollerante al lattosio), yogurt, eventualmente gelatina, zucchero. A questi ingredienti si può unire frutta fresca di stagione o secca, cioccolato, vaniglia in stecca, uova, caffè, succo di limone ecc.

L'ideale è avere in casa la gelatiera, ma si può fare un ottimo gelato anche senza, semplicemente mixando gli ingredienti dopo aver preparato le creme, e facendoli addensare in freezer per

almeno 6 ore. In questo modo, risparmiando, si otterrà un prodotto genuino e adatto a tutta la famiglia.

Gelati amici della linea: i consigli per restare in forma

Chi è a dieta può consumare un gelato senza sentirsi in colpa? La risposta è sì. Basta farlo con intelligenza, senza eccedere. Molte persone ritengono il gelato incompatibile con la dieta, in quanto ricco dei grassi naturalmente contenuti nel latte e nella panna. In realtà sono tanti gli studi che evidenziano come un consumo quotidiano di latticini riduca il rischio di obesità e migliori lo stato di salute generale.

Resta il "nodo" calorie e zuccheri, ma anche in questo caso gli esperti invitano a non privarsi del piacere di un buon gelato, che fa bene anche all'umore. Il consiglio è sostituire con una porzione di gelato alla crema o al cioccolato una quota dei carboidrati della giornata. Ad esempio il piatto di pasta o la fetta di pane, evitando la combinazione pizza + gelato.

Altri suggerimenti utili per restare in forma, sono

- scegliere un prodotto arricchito con frutta light come frutti di bosco e ananas
- preferire un gelato a base di probiotici come yogurt o kefir
- sempre con yogurt o kefir, provare la versione frozen aromatizzata alla frutta, che rappresenta una sana merenda estiva, ipocalorica e dissetante
- concedersi ogni tanto un pasto in cui il gelato faccia la parte del leone, preceduto da un'insalata leggera.

per approfondire:

<https://www.lattendibile.it/la-dieta-giusta-per-vivere-lestate-in-salute/>

IN CASO DI PUBBLICAZIONE CITARE LA FONTE ASSOLATTE

Per maggiori informazioni: Carmen Besta – Assolatte Milano - mail: besta@assolatte.it- tel.02-72021817

Chi siamo: Nata nel 1945, Assolatte rappresenta il primo settore del Made in Italy alimentare. Riunisce oltre 200 aziende (piccole, medie e grandi realtà nazionali, private e cooperative, grandi aziende internazionali) che rappresentano il 90% del fatturato complessivo del settore.

20135 MILANO • via Adige 20 • tel: 02.72021817 • fax: 02.72021838 • mail: assolatte@assolatte.it
00187 ROMA • via Boncompagni 16 • tel: 06.42885648 • fax: 06.42814790 • mail: segreteria.rm@assolatte.it
1000 BRUXELLES • avenue de la Joyeuse Entrée 1 • tel: 0032 22861248 • fax: 0032 22306908 • mail: bruxelles@assolatte.it

www.Assolatte.it • www.LAttendibile.it • www.AssolatteYogurt.it • www.Mu-Edu.it