

# il diario di **Lo** (so Lo)

GO

Il mio diario    Cultura »    Trend »    Eros »    facetalk@    Donna è bello... ma che fatica!    Burlesque  
Concorso letterario "Uomini e donne" »    Femmine    Moda »    WEEK END DONNA    Roma    Lo in fashion    Food

## E' tempo di gelato!

Posted by [webmaster](#) on mag 11, 2012 in [Food](#) | [0 comments](#)



*Il dolce freddo: 5 miti da sfatare sul gelato e un festival tutto da gustare.*

Insieme alla primavera, torna il desiderio del gelato. Ma prima di abbandonarci a questo piccolo grande piacere tipico della bella stagione, sfatiamo i luoghi comuni e le convinzioni sbagliate che lo riguardano.

Ecco le 5 disinformazioni più diffuse (fonte [Istituto del Gelato](#)):

### 1) IL GELATO PUÒ SOSTITUIRE REGOLARMENTE UN PASTO: FALSO.

Un gelato può essere una soluzione occasionale per sostituire un pasto per mancanza di tempo, ma questa non deve essere una regola.

**2) IL GELATO CONFEZIONATO È MENO NATURALE DI QUELLO ARTIGIANALE: FALSO.** Sia il gelato artigianale che quello industriale possono essere prodotti a partire da materie prime naturali e di qualità (frutta, nocciole, cioccolato ecc.). Nel gelato confezionato gli ingredienti presenti possono essere controllati dal consumatore in etichetta. In quello artigianale sono scritti in un cartello unico che dovrebbe sempre essere esposto ben in vista nelle gelaterie.

### 3) IL GELATO ALLA SOIA È PIÙ SALUTARE DEGLI ALTRI GELATI: FALSO.

In genere il gelato realizzato utilizzando la soia non ha caratteristiche nutrizionali significativamente diverse da un gelato simile preparato con ingredienti tradizionali; ne cambia invece il gusto e la palatabilità.

### 4) IL GELATO ALLO YOGURT È PIÙ LEGGERO DEGLI ALTRI GELATI: FALSO.

Il gelato allo yogurt è in realtà molto simile, sia come contenuto calorico, sia di grassi al gelato al fiordilatte e non ne rappresenta un'alternativa più leggera. L'unico vantaggio è nei fermenti lattici che possono portare benefici al nostro intestino.

### 5) IL GELATO CONFEZIONATO HA PIÙ CALORIE DI QUELLO ARTIGIANALE: FALSO.

Non si può dire che esistano differenze caloriche tra gelati artigianali e confezionati perché all'interno dei due gruppi possiamo trovare molti prodotti diversi come formulazione e porzione. I gelati industriali danno però al consumatore la possibilità di scegliere consapevolmente la "razione calorica" desiderata perché è indicata sulle confezioni.

Ora che ci siamo chiariti le idee, non ci resta che prepararci a fare delle belle scorpacciate di gelato.

Il primo appuntamento è a Firenze, città natia del dolce freddo, che dal 23 al 27 maggio 2012 ospita il "**Firenze Gelato Festival**", un percorso emozionale nel mondo del gelato, per conoscerne le origini e il futuro, per assistere alla preparazione in diretta nei laboratori a vista ed assaggiare le creazioni più innovative dei maestri gelatieri che intervengono alla manifestazione da tutta Italia e dall'estero. Il tema di quest'anno che è "Gelato, Food, Cultura" sarà declinato in alcuni grandi eventi collaterali che porranno al centro la cultura del gelato.

Se poi volete gustare un gelato in stile glamour, la coppa CRYSTAL in acrilico di **Mario Luca Giusti** è perfetta (prezzo: 11,00€)...

Buon gelato!

