

## Una bella coppa di gelato!



Durante i lunghi, freddi mesi invernali una delle merende più apprezzate è una bella tazza di cioccolata calda (magari arricchita di panna montata), ma d'estate ogni occasione è buona per rinfrescarsi con una coppetta di gelato (sempre arricchita di panna montata...).

**Gelato o sorbetto?** Questo è il dilemma... il gelato è a base di latte o panna, mentre i soli ingredienti del sorbetto sono acqua e frutta, si evince, quindi che il sorbetto è **meno calorico** del gelato! Ma nessuno, anche chi ha qualche chiletto in più, deve rinunciare al gelato, certo i gusti **di frutta**, più dietetici e digeribili, devono essere preferiti a quelli **di crema** (cioccolato, fiordilatte, nocciola, stracciatella etc)... piccolo "sacrificio" per essere in pace con la coscienza!

Tanto per non indurre in tentazione nessuno ecco le ricette-base per preparare gelati e sorbetti alla frutta!

Alla base di un **ottimo gelato al gusto di frutta**, sta un ottimo gelato di fiordilatte. Procuratevi 5 dl di latte intero, 5 dl di panna liquida, che porterete ad ebollizione in una casseruola; dopo aver lasciato raffreddare il composto aggiungere 350 g di zucchero e mescolate bene per farlo sciogliere. Quindi travasare il tutto in una ciotola e raffreddare a temperatura ambiente. Per ottenere il gelato alla frutta, basta solamente aggiungere: o 500 gr del vostro frutto preferito (**fragole**, pesche, **albicocche**, **banane**) ridotto in purea, oppure almeno un litro di succo di frutta già pronto, ananas, **arancia**, pompelmo, **melone o anguria**. Trasferite il tutto nella gelatiera.

Anche per **preparare il sorbetto** il procedimento è sempre uguale, cambia solamente il succo del frutto: **limone**, arancia, fragole (centrifugando 600 g di fragole o **lamponi** maturi si ottengono circa 3 dl di succo), **pesche** (750 g di pesche bianche = 5 dl di succo).

Mescolare 350 g di zucchero in 3,5 dl di acqua, aggiungere il succo (per esempio di limone) e lasciar riposare per un'ora. Incorporare delicatamente l'albume di un uovo montato a neve e versare nella gelatiera.

Se non possedete una gelatiera, non rinunciate a preparare il gelato *self-made*! Versate il composto in una casseruola di **acciaio inossidabile** e mettetela nel freezer coperto con della pellicola per alimenti (due ore per i gelati, tre ore per i sorbetti). Ogni mezz'ora tiratela fuori dal freezer e provvedete a rimescolare il composto con una spatola, per amalgamare bene tutte le parti ghiacciate con quelle rimaste fluide... ed il gioco è fatto!

Davide Mattei

Pavia, 07/06/2001 (723)

### RIPRODUZIONE VIETATA

www.miapavia.com è [testata giornalistica](#), il contenuto di queste pagine è protetto dai diritti d'autore.

In caso di citazione o utilizzo, si prega di evidenziare adeguatamente la fonte.

### Articoli della stessa rubrica

- » [e fugasette ...](#)
- » [La mia focaccia al formaggio](#)
- » [Buone Feste con il pandolce genovese!](#)
- » [Ricetta senza nome...](#)
- » [Un gusto di dolcezza...](#)
- » [Il panettone gastronomico](#)
- » [La Torta Virulà](#)
- » [Riso alla certosina](#)
- » [Il risotto allo champagne](#)
- » [Prepariamo il panettone](#)
- » [Insalate... del mondo!](#)
- » [... in via d'estinzione?](#)
- » [Marmellate di frutta](#)
- » [A tutta insalata!](#)
- » [Riempiamo la calza](#)
- » [Mimosa da mangiare](#)
- » [La zuppa alla pavese](#)
- » [Risotto con uvärtiss \(Risotto con cime di luppolo\)](#)
- » [Meini](#)

[Vedi archivio](#)

### Altri articoli attinenti

- » [Aprire in Varzi Bottega Oltrepiù](#)
- » [BirrArt 2019](#)
- » [Birrifici in Borgo](#)
- » [Musei divini](#)
- » ["Dilecta Papia, civitas imperialis"](#)
- » [Cioccovillage](#)
- » [Birre Vive sotto la Torre Christmas Edition](#)
- » [Il buon cibo parla sano](#)
- » [Zuppa alla Pavese 2.0](#)
- » [Autunno Pavese: tante novità](#)
- » [18ª edizione Salami d'Autore](#)
- » [Sagra della cipolla bionda](#)
- » [Sagra della ciliegia](#)
- » [Pop al top - terza tappa](#)
- » [Birre Vive Sotto la Torre](#)