

Guida al gelato ... con avanzi di... frutta e altro Il ricettario

gelato= risparmio, golosità, bontà, salute



Agosto 2013

A cura di:

Anna Zollo, direttore editoriale Frodialimentari.it

Movimento Difesa del Cittadino

Premessa

L'estate nell'immaginario collettivo è legato alle lunghe ore passate ad arrotolarsi al sole, alla spiaggia ai cocktail, alle lunghe serate con gli amici a mangiare il cocomero, ma il principe è e sempre resterà il mitico Gelato. Che sia artigianale o industriale non importa.

Il gelato in determinate giornate quando l'aria è arroventata dal sole, non c'è nulla di meglio di un bel cono (o coppetta dipende dai gusti) di gelato.

La storia del gelato

Il primo gelato si fa risalire a Isacco, infatti nella bibbia si legge come Isacco avesse offerto ad Abramo una miscela fatta di latte di capra e neve¹. Per gli storici si tratta del primo mangia e bevi¹. Questo gesto è testimoniato anche da alcuni ritrovamenti archeologici dell'Antica Troia, dove durante degli scavi sono stati trovati dei reperti che confermano quanto detto nella Bibbia.

La storia inoltre ci conferma come la neve e le bevande ghiacciate fossero preferite dai grandi condottieri fra cui Salomone e Alessandro magno ne facessero grosso uso durante le campagne in India

Se dovessimo datare l'origine del gelato si può dire che sia nato **circa 3.000 anni prima di Cristo** ad opera delle popolazioni dell'estremo Oriente, in particolare cinesi. E che sia giunto in Europa dopo le invasioni mongoliche, per arrivare prima in Grecia, poi in Turchia ed infine in tutti i paesi del Mediterraneo.

Tra i grandi che hanno adorato il Gelato c'è la mitica Cleopatra, si narra infatti che abbia offerto a Cesare ed Antonio frutta mescolata a ghiaccio.

Ma si deve a **Francesco Procopio de' Coltelli**, il gelato come è conosciuto ai più. Gli furono consegnate anche le *lettere patenti*, una sorta di marchio di esclusività dell'epoca, ad opera del Re Sole, per, "acque gelate" (l'odierna granita), "gelati di frutta", "fiori d'anice e di cannella", "frangipane", "gelato al succo di limone", "al succo d'arancia", "crema gelato", "sorbetti di fragola". In Italia ha avuto la massima diffusione all'inizio del 1700.

Il bolognese *Otello Cattabriga*, nel 1927, costruì la *prima gelatiera automatica* e, rendendo il lavoro meno faticoso, e consentendo anche alle donne di poter lavorare in gelateria.

Tra gli anni '50 e 60 la vera produzione di gelato artigianale rischia di scomparire, con il successo dell'ice-cream, il gelato industriale, ampiamente reclamizzato e distribuito.

Il sorbetto

A fianco al gelato, non si può omettere di citare il sorbetto, che per alcuni può essere definito quale capostipite della famiglia dei gelati.

La parola *sorbetto* trae le sue origini dall'arabo *scherbet = dolce neve*, secondo altri invece deriva dall'etimo, sempre arabo, *sharber = sorbire*, che nei secoli dopo le contaminazioni turche è stato trasformato in *chorbet*. Ma si deve ai Crociati di ritorno dalla Terra Santa, l'uso del sorbetto sulle tavole dei ricchi d'Europa. Le raffinatissime ricette di sorbetti a base di agrumi, gelsi e gelsomini, furono ben accette e molto usate nei banchetti e nelle feste.

Invece si deve a Marco Polo l'applicazione delle nuove tecniche per il congelamento artificiale grazie ad una miscela di acqua e salnitro che consentì di modificare il modo e i tempi di preparare il sorbetto

Nei periodo buio del Medioevo i sorbetti, invece, spariscono dalle mense poiché accusati di simboleggiare il peccato. Fino a giungere **del '300, quanto priodo in cui ci si riavvicinò alla buona tavola e quindi all'uso di i sorbetti**. Il vero e proprio trionfo del sorbetto tavole della nobilita si data al **Cinquecento**, con l'arrivo di nuove piante da frutta, e agli aromi e spezie, tè, caffè, cacao, provenienti dal nuovo Continente

Si legge da numerosi scritti come, presso la corte medicea di Firenze, i sorbetti avessero un posto d'onore all'interno delle feste e dei banchetti, essi originariamente erano simili alla gremolata, ma in seguito furono in seguito sostituiti da un vero e proprio gelato montato, ottenuto roteando il liquido da congelare in primitive sorbettiere immerse in mastelli di legno pieni di ghiaccio frantumato e sale, (pratica che è stata usata ed è usata ancora oggi per preparare le granite in modo artigianale

Il Perché qui questo ricettario

- 1. Recuperare la frutta e verdura che altrimenti verrebbe buttata**
- 2. Mangiare e far mangiare ai nostri cari cose genuine e senza conservanti**
- 3. Risparmiare**

I dati confermano come il settore dei gelati sia sempre in crescita, nel 2012 la spesa annua delle famiglie si è attestata a 2.026 milioni di euro, con una crescita dell'1% rispetto all'anno precedente.

Di seguito alcune ricette, economiche e facili da realizzare, utilizzando ciò che si ha in cucina, avanzi di frutta e di verdura.

Pochi e semplici gesti per risparmiare e mangiare sano e genuino.

I prodotti base per creare queste delizie sono la frutta di verdura e gli ortaggi si stagione o non.

Oltre a questo serve una gelatiera o è possibile realizzare queste ricette con le tecniche di congelamento tradizionale, solo che in questo caso la procedura è più lenta e più laboriosa.

Sorbetto di albicocche o pesche

Ingredienti:

300 g di albicocche/pesche

180 ml di acqua

120 g di zucchero

Preparazione:

Prendere delle albicocche/ pesche che avete a casa ormai un pò appassite e/o mature

Lavare le albicocche/pesche, togliere i noccioli e tagliatele a pezzi dentro una ciotola o il becker (se vi piace più soffice togliete le bucce).

Successivamente aggiungere l'acqua e lo zucchero e miscelate il composto con il mixer ad immersione.

Quando la miscela sarà omogenea accendete la gelatiera e versate e lasciare mantecare per 20-30 minuti, poi servire

Sorbetto di banana

Ingredienti:

270 g di banane (circa 3 banane)

150 ml di acqua

100 g di zucchero

limone

Preparazione:

Prendere delle banane molto mature, sbucciale immergerle nell'acqua con un po' di succo di limone nel becher

Frullare il tutto con il mixer ad immersione e versate a mantecare nella gelatiera per circa 30-40 minuti.

Gelato al cioccolato

Ingredienti:

300 ml di latte

120 ml di panna

75 g di zucchero

100 g di cioccolata al latte (rimanenza delle festività, Pasqua, al festa della mamma)

Preparazione:

Prendere il cioccolato farlo a piccoli pezzi e metterlo in un pentolino con circa metà del latte (il latte serve per sciogliere il cioccolato) mescolare fino a quando il composto non sarà omogeneo e sempre sul fuoco aggiungete il latte restante. Togliete quindi dal fuoco il cioccolato fuso nel latte e versatelo nel becher.

Aggiungere la panna e lo zucchero e mescolando il tutto per sciogliere lo zucchero. Mettere il composto in frigo per un paio di ore.

Quando la miscela è sufficientemente fredda mescolate ancora il composto, accendete la gelatiera e versate a mantecare per circa 30-40 minuti.

Gelato all'amaretto o "*brutti ma buoni*"

Ingredienti:

350 ml di latte

150 ml di panna

85 g di zucchero

40 g di amaretti/ brutti ma buoni

Preparazione:

Prendere degli amaretti o brutti ma buoni, avanzati dal tè con le amiche. Mettere nel becker gli amaretti/ brutti ma buoni e lo zucchero e aggiungere poi il latte e la panna; miscelare il composto con il mixer ad immersione fino a quando gli amaretti/ brutti ma buoni saranno completamente frantumati e lo zucchero disciolto. Accendere la gelatiera e versare il composto a mantecare per 30-40 minuti.

Gelato alla crema

Ingredienti:

300 gr di crema pasticcera (avanzata)

150 ml di panna

Preparazione:

Prendere la crema aggiungere la panna e mescolate di nuovo la miscela. A questo punto la miscela è pronta per la mantecazione, accendere la gelatiera e versate a mantecare per circa 30-40, guarnirlo con frutta o cioccolato

Gelato al melone

Ingredienti

200 g di polpa di melone avanzato a pranzo;

150 g di zucchero

150 g di latte

100 g di panna fresca

succo di mezzo limone.

Preparazione

Prendere il melone pulirlo dalla buccia e semi, farlo a pezzetti ed inserirlo nel frullatore insieme con lo zucchero e il limone, aggiungere il latte e la panna e dopo aver mescolato mettere nella gelatiera per mezz'ora.

Gelato al limone

Ingredienti

400 g di acqua

400 g di zucchero

250 g di latte

circa 300 g di succo di circa 8 limoni (in genere quando si preparano i dolci nel periodo di Natale e Pasqua si tende ad utilizzare le bucce e non sapere mai cosa fare con il resto del limone, basta prenderlo spremere e congelarlo per poi utilizzarlo d'estate per preparare i gelati

foglioline di salvia o menta

Preparazione

Prendere una ciotola e preparare lo sciroppo con l'acqua, lo zucchero e la salvia/ menta. Mettere il tutto in una pentolina e lasciarlo bollire per tre minuti. Aggiungere il latte ed il succo di limone ed una volta raffreddato sistemare il tutto nella gelatiera per una mezz'oretta.

Gelato alle more

250 g di more(avanzate dalla raccolta fatta durante la scampagnata fuori porta)

150 g di zucchero

due tuorli; 300 g di latte

200 g di panna.

Preparazione

Prendere una ciotola metter le more con la panna e frullare il tutto A parte sbattere i tuorli con lo zucchero fino a farli diventare chiari, quindi unire il composto alla frutta. Aggiungere il latte precedentemente fatto bollire. Una volta freddo mettere nella gelatiera per 40 minuti.

Gelato al fior di latte:

Ingredienti

150 g di zucchero

200 g di latte

200 g di panna fresca

un pezzo di stecca di vaniglia

Preparazione

Sciogliere sul fuoco lo zucchero con 100 g di latte e la vaniglia. Aggiungere la restante parte di latte e la panna. Una volta che il composto è a temperatura ambiente sistemarlo nella gelatiera per 45 minuti circa.

Gelato al caffè

Ingredienti

200 g di panna fresca

150 g di latte

100 g di zucchero

due uova

una tazzina di caffè ristretto (o altrimenti quello avanzato dal caffè con le amiche)

Preparazione

Sbattere le uova con lo zucchero fino a quando il composto non risulta essere chiaro. Scaldare sul fuoco il latte e la panna e aggiugervi il composto con le uova ed anche il caffè. Lasciar cuocere per qualche minuto, dopo di che sistemare nella gelatiera e lasciar girare per 25/30 minuti circa.

Gelato alle fragole

200 g di fragole

150 g di zucchero

150 g di latte

100 g di panna

un pezzo di scorza di limone preferibilmente non trattato.

Preparazione

Scaldare il latte con la scorza di limone e lasciarlo raffreddare. Frullare le fragole ed aggiungervi lo zucchero, il latte raffreddato e la panna. Sistemare nella gelatiera per mezz'ora.

Gelato alle rose

Ingredienti

500 g di latte

alcune rose (non trattate)

8 tuorli

120 g di zucchero

250 g di panna fresca.

Preparazione

Far bollire il latte e mettervi i petali delle rose in infusione per una mezz'ora circa. Lavorare i tuorli con lo zucchero fino ad ottenere un composto chiaro. Filtrare il latte ed unirlo alle uova. Rimettere sul fuoco fino a quando il cucchiaino non risulterà velato. Aggiungere la panna, mescolare e sistemare nella gelatiera per una mezz'oretta.

Gelato di prugne:

Ingredienti

450 g prugne mature (quelle che restano sempre nella fruttiera, o che avete raccolto dall'albero)

200 g. panna

150 g. zucchero

1 cucchiaio liquore di prugne

1 pizzico scorza di limone

Preparazione

Frullare in una ciotola la scorza di limone, le prugne lavate e asciugate le prugne denocciate il una volta ridotte in crema aggiungete gli altri ingredienti, mescolate e versate tutto nella macchina per il gelato.

Gelato di kiwi:

450 g. polpa di kiwi (un po' appassiti e difficili da sbucciare)

200 g. zucchero

200 g. latte

1 pizzico vaniglia

succo di ananas (se piace)

Preparazione

Prendere i kiwi sbuciarli per poi ridurli in crema aggiungere gli altri ingredienti, mescolate il tutto e versate nella macchina per il gelato, il succo di ananas può essere aggiunto a seconda dei gusti una volta che il gelato è pronto

Gelato di carote

Ingredienti

350 g. succo di carote (avanzato)

1 e mezzo limoni

150 g. zucchero

250 g. panna

3 cucchiai maraschino

Preparazione

Prendere i limoni spremerli poi aggiungere il succo di carote mescolando per bene, subito dopo aggiungere zucchero, panna e liquore, infine versate il tutto nella macchina per il gelato.

Gelato di zucca

Ingredienti

400 g. zucca gialla (rimasta in frigo e non sapete come consumare)

300 g. latte

125 g. zucchero

mezza bustina vaniglina

7 amaretti

3 cucchiai maraschino

Preparazione

Fare a pezzetti la zucca farla cuocere nel latte a fiamma bassa, profumando con la vaniglia, aggiungete lo zucchero e fate poi raffreddare. Frullate la zucca, unite gli amaretti e il liquore e create una crema omogenea, infine versate la stessa nella macchina per il gelato.

La granita siciliana

Ingredienti

1 litro di acqua non gassata

300g di zucchero

1/2 litro di succo o spremuta di limone/arancia/caffè/fragola/sciroppo di pistacchio/latte di mandorla (o qualunque altro sciroppo anche caffè, sciroppo di fragole, more, realizzate a casa

Preparazione:

Prendere un contenitore di acciaio versateci l'acqua e lo zucchero, accendete il fuoco bassissimo, e fate sciogliere lo zucchero finché non si ottiene un composto omogeneo. Far raffreddare dopo di che aggiungere il succo di limone (o altro) e mescolare lentamente aggiungendo altro zucchero se ritenete sia poco dolce. Far raffreddare il composto e mettetelo in freezer per 20 minuti. Quindi togliete il ghiaccio sui bordi, pestando un po' per sbriciolare il tutto e mescolate. Ripetete l'operazione ogni 15 minuti circa avendo la pazienza di continuare per le successive 3 o 4 ore.