



## ***Primo Piano - Caldo record: utrizionisti Sisa consigliano gelato anche come sostituto di un pranzo***

**Roma - 27 lug 2023 (Prima Notizia 24) "Ho creato il format di una gelateria che potesse far vivere una piazza in un luogo sano e caratterizzato dalle eccellenze di un territorio come i Castelli con i suoi frutti genuini" racconta Roberto Troiani, artigiano gelatiere di Frascati.**

Un gelato, se di buona qualità e inserito nel contesto di una dieta equilibrata, può sostituire un pasto. Questo, in sintesi, uno dei messaggi lanciati dalla Società Italiana di Scienze dell'Alimentazione – SISA. Una notizia che farà sicuramente piacere a italiani e turisti che in questi giorni di grande caldo sono alla ricerca di piaceri rinfrescanti. Ma tra i requisiti necessari vi sono ingredienti di qualità e materie prime del territorio, come avviene con alcuni artigiani gelatieri che con le loro microimprese e la valorizzazione del proprio territorio conservano il loro mestiere in piccoli centri. Dimagrire con gusto: la dieta del gelato – “Il gelato offre un buon apporto nutritivo ed è gratificante - sottolinea la Prof.ssa Silvia Migliaccio, Presidente della Società Italiana di Alimentazione, SISA – Con una dieta adeguata, è possibile perdere due o tre chili in pochi giorni, concedendosi il piacere di uno, talvolta anche due, gelati al giorno. Il gelato, infatti, è un alimento con molte qualità e che, anche psicologicamente, aiuta ad affrontare meglio una dieta ipocalorica. L'importante è mangiarlo come alternativa ad un pasto e non aggiungerlo a primo e secondo come dessert. È prodotto con latte, uova, zucchero, più caffè, cacao o frutta, tutti alimenti con buon valore nutrizionale. Mangiando, per esempio, un gelato alla crema introduciamo proteine di alto valore biologico, grassi di qualità, glucidi a rapido assorbimento e a pronta disponibilità energetica come lattosio e saccarosio. Ma apporta anche vitamine A e B2, oltre che sali minerali, come calcio e fosforo. Se poi aggiungiamo un paio di cialde o un biscotto, che sono a base di cereali, la composizione nutrizionale del pasto si arricchisce di amido”. Il programma di dieta settimanale, modificabile a seconda delle specifiche esigenze, prevede un massimo di una porzione al giorno e l'assenza di altri dolci; può essere applicata a uomini e donne di diverse età, ma è sconsigliata ai diabetici. “Voglio suggerire un piccolo segreto – conclude la Prof.ssa Migliaccio – Se non ci si ferma qualche secondo tra una leccata e un morso, si rischia di anestetizzare le papille gustative! Meglio aspettare qualche secondo, per gustare meglio, alternando morsi piccoli e morsi grandi. Così diventerà possibile fruire di un momento speciale di relax e piacere”. La storia di Roberto Troiani, dalla Provincia di Roma a insegnare l'arte del gelato nel mondo – A conservare i valori più autentici del made in Italy nel rispetto di un gelato di qualità restano alcuni maestri artigiani come Roberto Troiani, gelatiere di Cocciano (Frascati), nei pressi di Roma, punto di riferimento nei Castelli romani. Della fedeltà alla natura, alla disciplina e alla ricerca della materia prima di qualità Troiani ne ha fatto ragione e orgoglio della sua professione, fino a diventare tra i principali fautori di un

importante progetto di riqualificazione urbana avvenuta a Cocciano. “Ho deciso di puntare tutto sulla gelateria, dopo aver gestito per tanti anni un bar – racconta Troiani – Ho creato il format di una gelateria che potesse far vivere una piazza in un luogo magico, sano e caratterizzato dalle eccellenze di un territorio come i Castelli con i suoi frutti genuini. Da queste materie prime è partita la voglia di sperimentazione e ricerca che ci ha portato nel 2005 a proporre i primi gelati fatti con il mosto del vino e volti a valorizzare il nostro amato territorio, puntando sugli uvaggi locali come Cannellino, Malvasia e Cesanese. Questa capacità innovativa è stata apprezzata in Italia e all'estero: sono stato insegnante sul tema in estremo oriente, ho portato la mia proposta a ristoratori e catering, ho formato nuovi artigiani nelle scuole e nelle accademie, ho portato le mie sperimentazioni anche al Vinitaly”. Gusti del territorio per gelati di...vini - Tra dolce e salato, tra pecorini e pere, vini e creme, sorbetti e frutti del territorio, il lavoro di Troiani è consacrato alla qualità e al gusto. “Amo lavorare sulle nicchie di mercato – spiega Roberto Troiani – Utilizzo solo prodotti certificati e ingredienti naturali, di primissima scelta, freschi e di ottima qualità, provenienti dal territorio e dalle vicine campagne dei Castelli Romani, senza aggiungere alcun conservante o colorante. Un beneficio tanto per il palato quanto per l'organismo: nel tempo ho collaborato con medici e nutrizionisti che hanno preso a cuore il nostro gelato, apprezzandolo per le sue qualità e consigliandolo nell'alimentazione anche come sostituto di un pasto, sdoganandolo dai canoni che prevedevano un consumo esclusivamente estivo. Nel nostro laboratorio siamo sempre alla ricerca di innovazione e gusti nuovi da proporre. In questa estate 2023, vi saranno nuove creazioni tra cui sorbetto di more e cesanese; sorbetto di pesche e sciroppo di fiori di sambuco; lampone, menta e merlot; prosecco, arancia e zenzero; poi naturalmente le nostre inossidabili hit come prosecco e pesca; Antica Roma; Chardonnay, mele e pistacchi, tutti ormai gusti abituali”.

*(Prima Notizia 24) Giovedì 27 Luglio 2023*