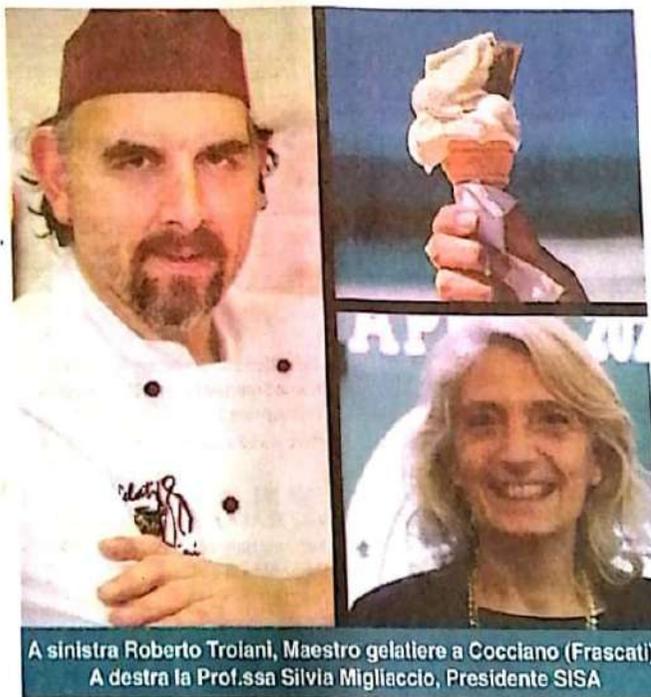


Nell'artigianalità di nicchia il futuro della formazione di un mestiere assai ricercato, come racconta l'esperienza di Roberto Troiani ai Castelli Romani. Un gelato alle creme contiene proteine, grassi di qualità, glucidi a rapido assorbimento e a pronta disponibilità energetica come lattosio e saccarosio, apporta vitamine e sali minerali

Caldo record, i nutrizionisti SISA consigliano il gelato anche come sostituto di un pranzo, ma attenzione a qualità e materie prime

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. "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 ipoca-

lorica. 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. Inoltre, un gelato realmente nutriente deve essere rispettoso del territorio ed essere prodotto con materie prime di qualità. Per questo è importante rivolgersi a quegli artigiani del ge-



A sinistra Roberto Troiani, Maestro gelatiere a Cocciano (Frascati).
A destra la Prof.ssa Silvia Migliaccio, Presidente SISA

lato che mantengono una produzione di nicchia. Un esempio è Roberto Troiani, gelatiere di Cocciano (Frascati), nei pressi di Roma, punto di riferimento nei Castelli ro-

mani. 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 Cannelino, 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 Vini-taly".

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".