

RICETTE - Gelato di banana e ciliegia



Il gelato non è generalmente associato alla cucina del digiuno ortodosso, e solo recentemente l'uso di latte vegetale lo ha "sdoganato" dai cibi tradizionalmente legati a uova e latticini. Tuttavia, anche un gelato vegetale è ancora visto come un cibo complicato da preparare, e può avere effetti negativi sulla salute: è comunque ancora troppo grasso e presenta una quantità non indifferente di zuccheri aggiunti. Con questa ricetta, voglio mettervi in grado di produrre un gelato di sicuro successo in cucina, che sia semplice (solo due ingredienti di base!) e veloce da preparare, e al tempo stesso assolutamente sano e di basso impatto per chi deve tenere sotto controllo il consumo di zuccheri.

Tutto quello di cui avrete bisogno, per preparare una coppa di gelato, è una banana e una manciata di ciliegie mature (per dosi più grandi, tenete come regola una proporzione di 2 a 1 tra banane e ciliegie). Con l'esperienza, potrete introdurre alcuni altri ingredienti semplici per aumentare la pastosità del gelato (come per esempio un cucchiaino di cocco grattugiato e/o un cucchiaino di burro d'arachidi), oppure provare a usare altri tipi di frutta assieme alla banana, ma agli inizi vi consiglio di provare la versione più semplice, per familiarizzarvi con

l'assoluta genialità di questo dolce.

La chiave del successo del gelato, che gli dà la cremosità, è costituita dalla banana, che DEVE essere congelata perché si formi il gelato (altrimenti uscirà fuori una crema di frutta, che di per sé non è male, ma... non è un gelato). Il modo più semplice di congelare la banana è di sbucciarla, tagliarla a rondelle e mettere le rondelle in un sacchetto da frigo o in un barattolo nel congelatore. In tal modo, si spezzerà facilmente quando la tirerete fuori dal congelatore: non è consigliabile congelare la banana intera, o in pezzi molto grandi, perché diventerà difficile lavorarla in seguito).

Sono sufficienti due ore di congelatore, ma se volete avere una scorta di banane per il gelato, potete fare diversi sacchetti o barattoli di pezzi di banana pronti per essere lavorati. Con il tempo le banane tenute nel congelatore possono scurire: non è grave, perché a dare il colore finale ci penseranno le ciliegie.

Le ciliegie migliori per il gelato sono quelle ben mature e intensamente colorate. Il lavoro più lungo è quello di privarle una a una del nocciolo: bisogna fare attenzione a non lasciarne nemmeno uno, perché questo potrebbe fare dei disastri durante la successiva frullatura. Se volete usare un trucco per sveltire il processo, procuratevi una bottiglietta il cui collo sia leggermente più piccolo delle ciliegie, ma in cui possono passare i noccioli. Sistemate le ciliegie una alla volta in cima alla bottiglietta, e fate pressione sulla cima della ciliegia (dove c'era l'attaccatura del picciolo) con un bastoncino (le bacchette cinesi sono ideali per questo). Il bastoncino spingerà il nocciolo della ciliegia nella bottiglietta, e poi potrete prendere la polpa della ciliegia in modo semplice e pulito.

Quando avrete snocciolato tutte le ciliegie, non vi resterà che tirare fuori le banane dal congelatore, mettere assieme banane e ciliegie e frullarle. Per esperienza, posso anticiparvi che un pimer a immersione fa questo lavoro più facilmente e dona una cremosità più intensa. Se invece usate un frullatore a ciotola, assicuratevi di continuare a frullare molto a lungo, finché il gelato non riesce ad assumere un notevole grado di pastosità.

A questo punto, il gelato è pronto da mangiare. Un suo difetto è che non è particolarmente adatto a essere congelato nuovamente (non manterrebbe la cremosità acquisita con la frullatura), ma sono certo che una volta che lo avrete assaggiato, non ve ne rimarrà molto da poter congelare!

Se desiderate prolungare il periodo del gelato oltre alla stagione delle ciliegie (o semplicemente se avete troppe ciliegie mature e volete conservarle), potete congelare anche le ciliegie. In tal caso, quando volete preparare il gelato, lasciatele scongelare un poco prima di abbinarle alla banana appena tolta dal congelatore.

Anche se la forma migliore per consumare la frutta resta quella del mangiare direttamente il frutto fresco (la frullatura libera molti zuccheri per un assorbimento più immediato, ed è per questo che un frutto intero è sempre più salutare di uno frullato, omogeneizzato o centrifugato), tuttavia teniamo presente che questo gelato è del tutto privo di zuccheri aggiunti, e pertanto rimane uno dei dolci più salutari da consumare.