

SIETE DIAS

EL SABOR DEL VERANO: HELADOS

POR ESTHER CARRERAS

APAGAMOS NUESTRA SED EN ESTOS DÍAS DE ALTAS TEMPERATURAS CON UN BUEN HELADO, GRANIZADO U HORCHATA. ¿TE APUNTAS A ENCONTRAR LOS MEJORES DE BARCELONA?

Las altas temperaturas de estos últimos días nos han animado a salir a la calle en busca de los mejores helados de la ciudad. En nuestra ardua tarea, nos hemos encontrado también con locales donde no podemos dejar de degustar, además de los helados, otros productos igual de refrescantes que nos ayudan a apagar la sed y el calor: sabrosos granizados, intensas horchatas, batidos y originales combinaciones con café, pasteles o chocolate.

UN MONTÓN DE PROPIEDADES

¿Alguien ha empezado a temblar ante la perspectiva de zamparse una generosa copa de helados bañada en nata, chocolate y fruta? A veces cuesta decantarse por un helado por las grasas y calorías que esconden, pero ¿realmente son tan calóricos? Definitivamente, no. Los helados son un

excelente alimento, que no engordan más que los productos de bollería, y muchos nutricionistas los recomiendan siempre y cuando sustituyan a otro alimento, como un postre o una merienda, y estén realizados con frutas. Y es que, si los elegimos artesanos y realizados con productos naturales, son realmente saludables, pues nos aportan el calcio de la leche o de la nata con las vitaminas de las frutas, y frutos secos, que son cardiosaludables.



ESTE AÑO TRIUNFAN SABORES COMO MARACUYÁ, TURRÓN, CHOCOLATE O STRACCIATELLA, Y TODOS LOS SORBETES DE FRUTA

DELACREM

En mayo de 2010, nos sorprendió una nueva heladería en l'Eixample. Ha pasado más de un año y los helados que encontramos nos siguen gustando por su calidad y sus innovadoras recetas. Está regentada por un italiano, Massimo Pignata, que también es el maestro heladero creador de tales delicias. El mismo nos explica cuál es el secreto de sus helados: usar sólo productos orgánicos y naturales, comprados en la Boquería; y tener una receta para cada helado (que él ha bautizado como su pequeño patrimonio), y que muchas veces cambia para mejorarla una vez tras otra.

Qué hay que probar: entre sus 22 sabores, en verano encontramos gran número de helados de frutas, como cereza, melón, melocotón o higos, que fue el *best seller* del año pasado. Son también famosos su helado de avellanas del Piemonte y el helado de pistacho de Sicilia, el de *te verde chino* o el de dulce de leche (importado de Argentina). **La novedad:** el helado de Baileys y el de mojito, elaborados con licor de verdad.

Y además: una de sus combinaciones estrella es el *afogato*: café expreso o chocolate caliente con una bola de helado. Además, siempre podemos acompañarlo con una tartaleta, *brownie* o magdalena que se elaboran artesanalmente.