Llet gelada: Una beguda d'estiu amb tradició afrodisíaca!

Gastronomia | 25-06-2024 | 19:21



LLET GELADA

La llet gelada, també coneguda com a llet merengada, llet preparada o llet a la mallorquina, és una beguda refrescant típica de l'estiu a Catalunya, el País Valencià i les Illes Balears. A més de ser deliciosa, aquesta beguda té una llarga història i ha estat associada amb propietats afrodisíaques des de fa segles.

Origen i tradició:

La llet gelada té els seus orígens a l'època medieval, quan era una beguda popular entre la noblesa i la classe alta. Es preparava amb llet fresca, canyella i llimona, i sovint s'aromatitzava amb altres espècies com ara la nou moscada o el gingebre. A més de ser refrescant, la llet gelada es creia que tenia propietats afrodisíaques i s'utilitzava com a tònic per augmentar la libido.

Propietats afrodisíaques:

La creença en les propietats afrodisíaques de la llet gelada es basa en diversos factors. La canyella, un dels ingredients principals de la beguda, ha estat associada des de fa temps amb l'augment de la libido i l'estimulació sexual. La llimona, per la seva banda, és rica en vitamina C, que és important per a la producció d'hormones sexuals. A més, la llet en si mateixa és una bona font de proteïnes i calci, que són essencials per a la salut en general i per a la funció sexual.

Avui dia:

Avui dia, la llet gelada segueix sent una beguda popular a Catalunya, el País Valencià i les Illes Balears. Es pot trobar a la majoria de bars i restaurants, i també es pot preparar fàcilment a casa. A més de la recepta tradicional, hi ha moltes variants modernes de la llet gelada que inclouen

ingredients com ara fruita fresca, iogurt o xocolata.

Informació nutricional:

La llet gelada és una beguda nutritiva que conté proteïnes, calci, vitamines i minerals. Una tassa de llet gelada conté aproximadament:

8 grams de proteïnes
300 mg de calci
50 mg de vitamina C
1 potassi

Com fer llet gelada a casa:

Ingredients:

1 litre de llet (sencera, desnatada o semidesnatada)
1 canó de canyella
1 pela de llimona
Sucre al gust

Elaboració:

Poseu a bullir la llet amb la pela de llimona, el sucre i la canyella.
Coleu la llet i deixeu-la refredar completament.
Un cop freda, poseu la llet a la nevera i deixeu-la refredar durant almenys 2 hores.
Serviu la llet gelada ben freda, amb canyella en pols per sobre si ho desitgeu.

Consells:

Podeu afegir altres espècies a la llet gelada, com ara nou moscada o gingebre.
Si voleu una llet gelada més dolça, afegiu més sucre al gust.
Per a un sabor més intens, podeu deixar la llet infusionar amb la canyella i la pela de llimona durant més temps.
La llet gelada es pot conservar a la nevera fins a 3 dies.

Variacions:

Llet merengada: Aquesta versió de la llet gelada inclou clares d'ou batudes, que li donen una textura més espessa i cremosa.
Smoothie de llet gelada: Podeu convertir la llet gelada en un smoothie saludable afegint-hi fruita

fresca, iogurt o llavors.
Granissat de llet gelada: Congeleu la llet gelada en un recipient poc profund i rasqueu-la amb una forquilla abans de servir-la.

La llet gelada és una beguda deliciosa, refrescant i nutritiva que és perfecta per a un dia d'estiu. A més, la seva llarga història i les seves propietats afrodisíaques la converteixen en una beguda única i especial.

Autor: Jaume Fàbrega