

Globalno priljubljen

Sladoled ni le preprosta poslastica, ampak ima bogato zgodovino in raznovrstne oblike – Morebitni koristni učinki sladoleda na zdravje – Sladoled povzroča dve vrsti nostalgije – Skrivnostne koristi za zdravje

Tekst: **Brane Maselj**

Sladoled, osvežilna in slastna poslastica, je osvojil srca ljudi po vsem svetu, tako zelo, da je bila tretja nedelja v juliju že pred časom razglašena za svetovni dan sladoleda. In kakor naraščajo temperature, tako se povečuje tudi poraba tega zamrznjenega sladila, ki menda celo pomaga preprečevati sladkorno bolezen, kot namigujejo nekatere znanstvene raziskave.

To zamrznjeno sladilo ni le preprosta poslastica, ampak ima bogato zgodovino in raznovrstne oblike. Vsaka kultura ima svoj način priprave in postrežbe sladoleda. Nam blizu in dobro znan je



Pri mochiju se eksotični okus zamrznjenega sladoleda prepleta z mehkim riževim testom.

italijanski *gelato*, na Japonskem norijo za drobnim *mochijem*, pri katerem se eksotični okus zamrznjenega sladoleda prepleta z mehkim riževim testom, ki ga radi obogatijo z nenavadnimi in osvežujočimi okusi, kot je matcha ali rdeči fižol; v indijski pa radi posegajo po *kulfiju*, gosti in kremni sladici, znani po eksotičnih okusih, kot so kardamom, mango in vrtnica, ki jo pogosto oblikujejo v privlačne stožčaste oblike.

Kitajci, ki naj bi to sladico izumili, so že pred desetletjem odvzeli Američanom svetovni primat v proizvodnji sladoleda, čeprav ga ti – s skoraj devetimi litri na prebivalca letno – še vedno polijejo dvakrat več kot Kitajci. Največji ljubitelji sladoleda pa so, kot kaže, doma v Evropi, in sicer v Belgiji – blizu sta ji Portugalska in Poljska – kjer statistično vsakdo pospravi skoraj 16 litrov te zamrznjene sladice na leto. Kitajcem in Američanom po porabi na svetovni lestvici sledijo Japonci, Rusi in Nemci, ki so tudi največji sladoledni trg v Evropski uniji in največji evropski proizvajalci in izvozniki sladoleda.

Slovenci smo na evropski in tudi svetovni lestvici bolj pri repu. Če gre verjeti statistiki, vsakdo pospravi doma komaj 3,9 litra sladoleda na leto, poroča SURS. Koliko lučk in kornetov polijemo še na ulici, pa ni znano. Smo ga pa predlani uvozili za 16 milijonov evrov, izvozili pa približno petkrat več in v tem razmerju se obrača trgovina s sladoledom tudi pri velikih evropskih proizvajalcih, kot sta Nemčija in Francija.



Fotografije: Wikipedia, Shutterstock

Ker je domovina sladoleda Kitajska, se zdi samoumevno, in tako govorijo legende, da je v Evropo, najprej v Italijo, zašel z Marcom Polom, od koder ga je v Francijo kot simbol prestiža in dekadence prinesla Katarina Medičejska v 16. stoletju, ko se je poročila s francoskim kraljem Henrikom II. S seboj je pripeljala italijanske kuharje, ki so navdušili plemstvo z neverjetnimi zamrznjenimi umetninami, obogatenimi z eksotičnimi okusi in prefinjenimi okraski. Sladoled je kmalu postal nepogrešljiv del vsakega imenitnega sprejema in simbol francoskega kulinaričnega mojstrstva, od tam pa ga je v Ameriko zanesel Thomas Jefferson.

V resnici ni znano, kako se je ta najljubša ohlajena mlečna poslastica širila po svetu, znano pa je, da so ledene pijače in sladice obstajale že od leta 4000 pred našim štetjem, ko so plemiči ob reki Evfrat kopali ledenice, da bi si pomagali med mezopotamsko poletno vročino. Sneg, ki so ga verjetno uporabljali za hlajenje vina, so prodajali na ulicah Aten že v petem stoletju pred našim štetjem, za rimskega cesarja Nerona pa je znano, da je užival v ledenih osvežilnih pijačah z medom. Viri iz časov dinastije Tang na Kitajskem opisujejo sladko pijačo iz ledenega bivoljega mleka z dodatkom kafe. Ohlajene osvežilne pijače so bile priljubljene tudi v islamskem svetu. Angleška beseda *sherbet* izhaja iz turškega izraza za celo vrsto sladkanih pijač, pogosto ohlajenih s snegom iz ledenic. Tudi perzijska poslastica iz rezancev vermicelli v ohlajenem sirupu iz vrtnic in citrusov, *faludeh*, je znana že stoletja.

V Indiji so mogulski cesarji uživali *kulfi*, sladico iz kondenziranega mleka, zamrznjenega v kalupih. Dejansko so prvi preverjeni zapisi o kulfiju skoraj sočasni z najzgodnejšimi dokazi o zamrznjenih šerbetih in sladoledih v Evropi.

George Washington je postregel sladoled

Sladoled je prečkal Atlantik z evropskimi kolonisti in dame kolonialnega Marylanda so ga postregle že leta 1744. George Washington je leta 1784 nabavil mehanski aparat za izdelavo sladoleda za svoje posestvo v Mount Vernonu in menda v enem poletju zapravil zanj 200 dolarjev, kar je več kot 5000 dolarjev v današnjih dolarjih. Takrat enkrat ga je bodoči ameriški predsednik Thomas Jefferson okušal sredi Pariza, ko je v Franciji služboval kot diplomat. V Monticello se je vrnil z receptom za sorbet in štirimi modelčki za sladoled. Znanecem je zapustil ročno napisan recept za vaniljev sladoled, okrepljen z rumešnjaki, ki je še vedno arhiviran v Kongresni knjižnici.

V 19. stoletju so bile ZDA središče sladolednih inovacij. Leta 1874 je neki farmacevt iz Filadelfije prvič eksperimentiral z mešanjem sladoleda z gazirano pijačo, s čimer je ustvaril osvežujočo in mehurčkasto sladico, ki se je hitro priljubila med prebivalstvom. Ta nova sladica, imenovana *soda float*, je postala simbol poletnega razvajanja in druženja ob vročih poletnih dneh. Za prelomno pa velja leto 1881, ko so v več mestih na Srednjem zahodu trdili, da so prav tam izumili sladoledno sladico, danes znano kot sladoledni *sundae*. Njeno



Sladoled je postal sestavni del ameriškega načina življenja, tako da so ga tradicionalno postregli tudi migrantom, ki so jih izkrcavali na otok Ellis.

ime naj bi izviralo iz prepovedi prodaje gaziranih pijač ob nedeljah, kar je ljudi spodbudilo k ustvarjanju teh sladice, prelitih s toplim čokoladnim sirupom in obogatenih z oreščki, karamelno polivko in smetano.

Prve užitne sladoledne skodelice, narejene iz testa, so bile patentirane po letu 1880, kar je pospešilo razcvet sladoledne industrije. Odslej skodelic za sladoled ni bilo treba pomivati, saj so jih potrošniki preprosto pojedli. Pravi hit je postal vafeljski kornet s svojo hrustljivo teksturo in praktično obliko, potem ko so ga predstavili na svetovnem sejmu v St. Louisu leta 1904. Nato je bila leta 1923 patentirana legendarna *popsicle* – ledena lučka na paličici, ki je prinesla veliko novost v uživanju osvežilnih poslastic in razveselila generacije otrok in odraslih.



Prve užitne sladoledne skodelice, narejene iz testa, so bile patentirane po letu 1880, kar je pospešilo razcvet sladoledne industrije.

Tako Dairy Queen kot podjetje Carvel trdita, da sta sredi 30. let 20. stoletja razvila prvi mehki sladoled, ki je zadovoljil želje po kremastih in lahkih sladica. Ta inovacija je prinesla novo dobo v sladoledni industriji, saj so sladoledi postali lažje dosegljivi širši publiki. Zamrznjeni jogurt, ki je bil uveden kasneje, v sedemdesetih letih prejšnjega stoletja, pa je osvojil srca ljubiteljev z bolj zdravimi različicami sladkih poslastic. Danes so sladoled in njegovi mrzli sorodniki znani in priljubljeni po vsem svetu, celo na Antarktiki, kjer je mehka postrežba Frosty Boy na postaji McMurdo priljubljena med znanstveniki, ki tam preživljajo dolge, mrzle mesece ob raziskovanju ledene celine.

Vojska poskrbi za vojake

Sladoled je postal sestavni del ameriškega načina življenja, tako da so ga tradicionalno postregli tudi migrantom, ki so jih izkrcavali na otok Ellis – gesta, ki jo je ukazal otoški komisar in je ohranjena v časopisnem naslovu iz poletja 1921: »Na otoku Ellis novim priseljencem predstavimo dobre plati Amerike z užitki sladolednih prigrizkov.« Še pred drugo svetovno vojno je vojska skrbela za prehrano vojakov le s stališča, da naj ima vojak dovolj kalorij. Industrija sladoleda, sicer še v povojjih, pa je za fante, ki so se bojevali v Evropi, zahtevala več: ne le kalorij, ampak tudi užitek. Uvodnik v izdaji *The Ice Cream Review*, mesečne strokovne revije iz maja 1918, je ostro kritiziral slabo dostopnost sladoleda v tujini: »Če bi angleški zdravniki vedeli, kako zdravimo v naših bolnišnicah, bi imela vsaka tamkajšnja bolnišnica pri roki sladoled za bolnike.«

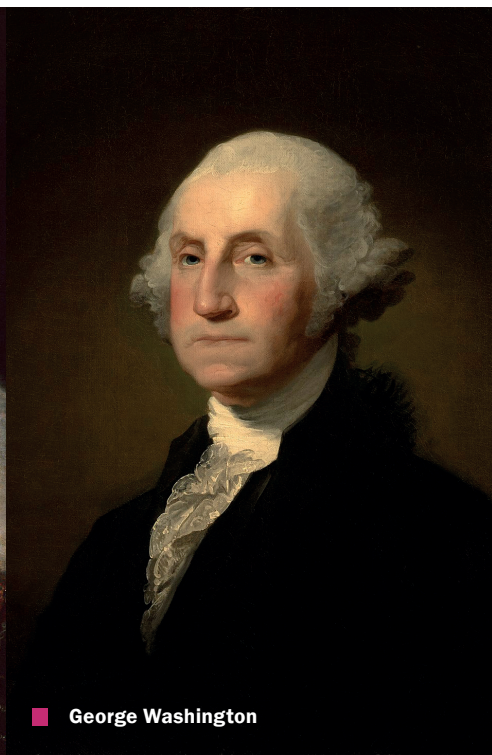
Industrija sladoleda pa ni imela velike lobistične moči. Le malo Američanov je takrat imelo doma hladilnik. Še slabše; državna administracija je menila, da »sladoled ni več tako pomemben, da bi upravičil prosto uporabo sladkorja pri njegovi izdelavi«. Za Ameriko, kaj šele za zaveznike v Franciji in Angliji, ni ostalo skoraj nič sladkorja – in promocija sladoleda kot vojnega zdravila za vse ni pomagala. To stališče se je v naslednjih dveh desetletjih drastično spremenilo, tudi po zaslugi uvedbe prepovedi leta 1920. Takrat so se namreč številne ameriške pivovarne preusmerile na proizvodnjo sodavice in sladoleda, da bi ostale na površju. Do konca desetletja so Američani zaužili več kot milijon litrov sladoleda na dan, in kar je ključno, sladoled je postal sinonim za udobje in razvedrilo, za občutke, ki so jih ljudje prej povezovali z alkoholom.

Del vojaške taktike

Ko je nastopila druga svetovna vojna, so države obeh vojskujočih se strani prepovedale sladoled, da bi varčevale s sladkorjem, ne pa tudi ZDA, ki so proizvodnjo podvojile. Sladoled je že bil neočljivi del ameriškega načina življenja – in tudi pomemben del prehrane ameriških vojakov, tako rekoč del vojaške taktike.

Ko so leta 1942 japonski torpedi počasi potapljali ameriško letalonosilko U.S.S. Lexington, takrat drugo največjo v mornariškem arzenalu, je posadka, še preden je zapustila ladjo – vdrla v zamrzovalnik in pojedla ves sladoled. Preživeli opisujejo, kako so v svoje čelade zajemali sladoled in jih oblizali, preden so se spustili v valove Tihega oceana.

Do leta 1943 so posadke ameriških težkih bombnikov že ugotovile, da lahko naredijo sladoled nad sovražnim ozemljem tako, da pred



■ George Washington

V Evropo, najprej v Italijo, je sladoled prišel z Marcom Polom. Thomas Jefferson ga je okusil v Parizu in zanesel v Ameriko. V Francijo ga je prinesla Katarina Medičejska.



misijami privežejo vedra sladoledne mešanice v strelni prostor v repu letala. Med drznimi poleti nad nevarnimi območji se je mešanica zaradi nizkih temperatur na visokih višinah hitro spremenila v trdo poslastico, tresljaji motorja in turbulence pa so jo dobro premešali. Pehota na tleh je uporabljala drugačno taktiko; v čeladah so zmešali sneg in stopljene čokoladne ploščice in tako ustvarili improviziran čokoladni sorbet.

Sladoled je postal tako nepogrešljiv del vojakovega vsakdanjika, da je ameriška mornarica leta 1945 porabila milijon dolarjev za predelavo betonske barke v plavajočo tovarno sladoleda z zmogljivostjo 7000 litrov, ki so jo vlekli po Tihem oceanu in razdeljevali sladoled ladjam, na katerih niso mogli izdelovati lastnega sladoleda. Pehota pa je, da njeni vojaki ne bi ostali brez svoje priljubljene sladice, zgradila miniaturne tovarne sladoleda na frontnih črtah. Te so preko improviziranih sistemov dostavljale posamezne kartone do vojaških okopov. Desetletje pozneje med korejsko vojno je general Lewis B. Puller skušal prepričati Pentagon, da je sladoled hrana za punčke, ki ni vredna njegovih marincev, in celo prosil poveljstvo, da namesto te poslastice ponujajo vojakom viski in pivo. Javnost in združenja za zmernost pa so ob tem predlogu zagnali takšen vik in krik, da so v Pentagonu zavrnili njegov predlog in ustoličili sladoled.

Gre za nostalgijo?

Sladoled je več kot le okusna osvežitev – v vsaki novi generaciji je priljubljena kulinarčna izbira, piše Margaret Visser v svoji knjigi *Much Depends on Dinner*, Veliko je odvisno od kosila. Meni, da morda zaradi dveh vrst nostalgije, ki ju povzročata sladoled. Prva so spomini na otroštvo, zaradi katerih se ljudje ob sladoledu »počutijo mlade in vsaj začasno varne in nedolžne«, druga pa je bolj zapletena. Sama jo imenuje nostalgija »po drugje«, kar bi morda pomenilo spomine na poletne počitnice stran od doma ali obmorske sprehajalne poti.

Zdi se, da avstrijska študija o nevroloških učinkih hrane to podpira. Raziskovalci so že leta 2010 ugotovili, da je samo sladoled zmanjšal človeški odziv na preplah pri moških in ženskah, medtem ko čokolada in jogurt nista povzročila statistično pomembnih rezultatov glede na spol. To kaže, da je udobje sladoleda globlje od fizioloških učinkov sladkorja, maščobe, temperature in zaznane sladkosti. Zdi se, da je pojav v glavnem psihološki, posledica naučenih asociacij, ki povezujejo sladoled z otroškimi rojstnodnevnimi tortami, prvimi zmenki, brezskrbnim bivanjem v kakšnem počitniškem kraju.

Koristen tudi za zdravje

Študije kažejo tudi na skrivnostne koristi sladoleda za zdravje. Znanstveniki o tem ne želijo govoriti, saj je ideja, da je sladica, znana po obilici nasičenih maščob in sladkorja, dejansko dobrodejna za naš organizem, povzročila kar nekaj začudenja. Leta 2018 je doktorski študent Andres Ardisson Korat komisiji za doktorsko nalogo na univerzi Harvard predstavil raziskavo o razmerju med mlečnimi izdelki in kronično boleznijo, ki ga je pripeljala do nenavadnega zaključka: med diabetiki je bilo uživanje pol skodelice sladoleda na dan povezano z manjšim tveganjem za težave s srcem.



■ Gosta kremna sladica, imenovana kulfi.



■ Sorbet



■ Italijanski gelato



■ Sladoledna industrija

SLOVENSKI SLADOLEDI GREDO V SVET

Poleg že skoraj »ponarodelih« sladoledov, ko so Piran, Planica in Otočec Ljubljanskih mlekarn, se v Sloveniji uveljavljajo tudi novi ponudniki te sladke poletne utehe. Največji in vodilni proizvajalec sladoleda in čokolade v Sloveniji in širši regiji je podjetje Incom LEONE iz Ajdovščine. Nastalo je v garaži leta 1991, ko je ustanovitelj Andrej Slokar »zakuhal« svoj prvi sladoled. Danes v pametni tovarni z digitaliziranimi in avtomatiziranimi procesi deluje 15 proizvodnih linij, na katerih dnevno proizvedejo približno 140 ton sladoledne mase in 3,2 milijona kosov sladolednih izdelkov. Več kot 1000 njihovih različnih izdelkov, med njimi so tudi veganski in proteinski sladoledi, vse plod lastnega razvoja, izvažajo v 39 držav po svetu (od ZDA do Evrope, Kitajske, Avstralije in Nove Zelandije). Poleg lastnih blagovnih znamk LEONE in AL!VEE razvijajo in proizvajajo sladoledne izdelke tudi za trgovske blagovne znamke največjih svetovnih trgovskih verig.

Spletni časopis *Atlantic* piše, da je pred predstavitvijo tudi njegov mentor dr. Frank Hu, presenečen nad izsledki, zahteval od Korata, da opravi še dodatna preverjanja, ali je njegova raziskava lahko rezultat naključja, posledica pristranskosti, ali morda računaska napaka. Kot je Ardisson Korat pojasnil na dan svojega zagovora, so bila njegova prizadevanja, da bi odkril napako v postopku raziskave, zaman. Signali o koristnosti sladoleda so bili preveč očitni.

A Korat ni bil prvi, ki je opazil morebitne koristne učinke sladoleda na zdravje. Opozoril je namreč, da je tudi več predhodnih študij naletelo na podoben učinek. Eno med njimi je napravil Mark A. Pereira, epidemiolog z univerze v Minnesoti, ki je na to korelacijo opozoril že pred več kot 20 leti. V enem od svojih zgodnjih člankov o učinkih uživanja mlečnih izdelkov na zdravje opisuje, kako je kot mlad docent na medicinski šoli Harvard v upanju, da bo rešil epidemijo debelosti in sladkorne bolezni, svoje raziskave sprva osredotočil na telesno dejavnost, a se je kmalu obrnil na neouveljavljeno znanost o zdravi prehrani. Zlasti status mleka in mlečnih izdelkov se je pojavljal v nasprotujočih si predpostavkah. »Mislili smo si, saj veste, kalcij v mleku je dober vsaj za otroke, ki jim še rastejo kosti. Toda v njem so tudi nasičene maščobe! Nikar ne jejte preveč mlečnih izdelkov!«

Pereira in njegovi soavtorji so se naslonili na študijo, ki se je začela že leta 1985 in je spremljala pojav dejavnikov tveganja za srčne bolezni pri več kot 5000 mladih odraslih. »Ko smo videli rezultate tega spremljanja, smo vedeli, da bo naše delo zelo odmevno in kontroverzno,« se je spominjal Pereira. Skoraj vsakič je mlečna hrana – bodisi z majhno ali veliko vsebnostjo maščob – kot da pomagala ljudem s čezmerno telesno težo preprečiti razvoj sindroma inzulinske rezistence, ki je predhodnik sladkorne bolezni. Daleč največji učinek, opažen v študiji, kar 2,5-krat večji od tistega, ki so ga ugotovili za mleko, pa je bil pripisan sladoledu.

»Bilo je precej osupljivo,« je rekel Pereira. »Veliko smo razmišljali o tem, saj nismo mogli verjeti, da je res.« Obstajali so razlogi za previdnost: vzorec ni bil prav velik in udeleženci niso poročali, da bi jedli

Kitajci, ki naj bi to sladico izumili, so že pred desetletjem odvzeli Američanom svetovni primat v proizvodnji sladoleda, čeprav ga ti še vedno polijejo dvakrat več kot Kitajci.



toliko mlečnih sladici, zato je bila možnost napake velika. In glede na to, da bi splošno sporočilo študije zagotovo pritegnilo kritike – Pereira se je spomnil, da so ga vzeli na piko aktivisti proti mlečnim izdelkom – ni imel nobene želje, da bi se kaj več ukvarjal s sladoledom.

Ameriška mornarica je leta 1945 porabila milijon dolarjev za predelavo betonske barke v plavajočo tovarno sladoleda z zmogljivostjo 7000 litrov, ki so jo vlekli po Tihem oceanu in razdeljevali sladoled ladjam, na katerih niso mogli izdelovati lastnega sladoleda.



A tudi na harvardski šoli za javno zdravje, kjer že od osemdesetih let prejšnjega stoletja zbirajo »vprašalnike o uživanju hrane« in zdravstvene podatke več tisoč zdravstvenih delavcev, so poročali, da je večji vnos mleka in nizka vsebnost maščob – zlasti uživanje mlečnih izdelkov – povezano z manjšim tveganjem za sladkorno bolezen.

Blizu konca prispevka s Harvarda, kjer so avtorji razvrstili tveganja za sladkorno bolezen, povezana z različnimi mlečnimi živili, je bila ugotovitev, da so imeli moški, ki so zaužili dve ali več porcij posnetega mleka ali mleka z nizko vsebnostjo maščob na dan, za 22 odstotkov manjše tveganje za sladkorno bolezen – prav tako pa tudi moški, ki so vsak teden pojedli dve ali več porcij sladoleda.

Ponovno so podatki pokazali, da je sladoled morda najmočnejše profilaktično sredstvo proti sladkorni bolezni v mlečnem sektorju. Vendar se je zdelo, da nihče ne želi govoriti o tem, ker, kot meni Pereira, to preprosto ni rezultat, ki bi naletel na ugodne odmeve v »zaprtem« svetu tovrstne prehrane.

Čeprav je ideja, da sladoled ščiti presnovo, slišati zelo nenavadno, govori temu v prid vsaj kakšno dejstvo, kot denimo, da je glikemični indeks sladoleda, merilo, kako hitro hrana zviša krvni sladkor, nižji kot pri rjavem rižu. Kljub temu so strokovnjaki večinoma prepričani, da ta učinek sladoleda ni resničen. Pereira je na primer poudaril, da ljudje niso vedno iskreni, ko jih sprašujejo, kaj jedo. Njegova študija iz leta 2002 je pokazala, da ljudje s čezmerno telesno težo poročajo, da pojedjo manj sladici na osnovi mleka kot drugi ljudje. »Ne verjamem, da težji ljudje zaužijejo manj sladici,« je dejal. »Verjamem, da poročajo napačno.«

»Obstaja mnenje, da je sladoled nezdrav, vendar vsebuje maščobe, beljakovine in vitamine. Glede na to, kako grozna je ameriška prehrana v povprečju, je zelo možno, da če nekdo zaužije sladoled in zato poje manj kruha ali drugih škrobnih živil, ga lahko to dejansko ščiti pred sladkorno boleznijo,« pa meni Dariush Mozaffarian, dekan za politiko na Tuftsovi šoli za prehrano in soavtor prispevka s Pereiro. ■