



LA LEGGE PER TUTTI
INFORMAZIONE E CONSULENZA LEGALE

Come preparare la macedonia di frutta

Autore: Redazione | 05/10/2019



La ricetta per preparare una deliziosa e rinfrescante macedonia di frutta insieme ad alcuni consigli utili alla scelta degli ingredienti e alla presentazione del dessert.

Hai invitato alcuni amici a pranzo decidendo, senza problemi, cosa cucinare come

primo e secondo. Non hai dubbi nemmeno su antipasto e contorno, ti manca solo il dessert, su cui sei ancora indeciso. Forse perché l'amica sempre a dieta non può mangiare dolci. Potresti quindi puntare a servire ai tuoi ospiti una buona e sana **macedonia di frutta**. Leggera e genuina, la macedonia di frutta è un piatto che certamente conosci dall'infanzia. Le mamme la preparano spesso ai bambini, per invogliarli a mangiare frutta delle più ampie varietà. Senza dubbio anche gli adulti apprezzano la freschezza e la bontà di un dessert variegato e colorato, ricco di vitamine, che sazia senza appesantire, che conclude un pasto con piacere.

La macedonia si prepara solitamente con frutta di stagione tagliata a pezzettini, si può servire come merenda, è molto indicata per rinfrescare le calde giornate estive ma si può realizzare anche in altri periodi dell'anno. Può essere condita con zucchero e succo di limone, nella sua versione più classica, oppure con una o due palline di gelato, crema o una spruzzata di panna. Le idee sono tante, non solo per la preparazione ma anche per la presentazione: puoi infatti servire questo simpatico dessert in una tipica coppetta o ciotola di vetro ma anche sbizzarrirti svuotando, ad esempio, il guscio di un melone o di una noce di cocco. Proprio qui dentro verserai i pezzi della tua macedonia.

In questo articolo ti spiegherò **come preparare la macedonia di frutta** e ti darò alcuni consigli per la scelta degli ingredienti e per come offrire piatto ai tuoi commensali.

Scegliere la frutta

Prima di capire come preparare la **macedonia di frutta**, dovrai optare per la scelta giusta dei suoi ingredienti. Acquista sempre frutta fresca di stagione: una banana, una ciliegia, una mela giunta alla maturazione nel suo periodo naturale, conterrà zuccheri sani, con un apporto calorico benefico per l'organismo.

Preferisci **frutta** soda e matura sulla base della disponibilità che trovi al mercato o al reparto ortofruitticolo del tuo supermercato di fiducia. In estate, puoi acquistare pesche, albicocche, prugne e anguria. In autunno e inverno, potrai trovare facilmente mele, pere, arance, uva, frutti di bosco e fichi.

Se non ti interessano le calorie e vuoi più gusto fuori stagione, puoi eventualmente comprare della **frutta sciroppata** in barattolo, che puoi trovare facilmente nella corsia di preparazioni per dolci di un negozio di alimentari, fuori dai banchi frigo.

L'etichettatura obbligatoria della frutta

Quando ti rechi nel **reparto ortofrutta del supermercato** più vicino a casa tua, avrai sicuramente notato che, sulle confezioni della frutta o sul ripiano di esposizione, è presente una dicitura con delle informazioni, molto spesso in forma di etichetta bianca adesiva. La **verdura** e la frutta, che siano dentro la propria confezione o esposte senza questa, sono soggette alla prassi di etichettatura obbligatoria **[1]**.

Ciò significa che tu devi avere il diritto di entrare in possesso di determinate informazioni come la zona d'origine del prodotto, la sua varietà, la sua categoria. Queste indicazioni devono essere chiare, indelebili e ben leggibili. In base poi alla tipologia di confezionamento della frutta, troverai indicato anche il peso e il numero di pezzi dell'articolo ortofrutticolo.

Preparare e tagliare la frutta

Ora che hai scelto la frutta, dovrai ricordare di lavarla sempre per bene, sbucciarla e, soprattutto, tagliarla. Il taglio della frutta a pezzettini, è fondamentale per la realizzazione della macedonia poiché rappresenta propriamente l'immagine che tutti conosciamo di questo dessert.

Ricordati di tagliare la frutta in maniera simmetrica, regolandoti sulla grandezza dei frutti più piccoli. Non mancare di privare gli **agrumi** della buccia e, soprattutto, della pellicina bianca: lasciarla infatti, donerebbe alla macedonia un retrogusto amarognolo, non troppo gradevole al palato e che, sicuramente, non sarebbe apprezzato da molti.

La ricetta estiva

Come preparare la macedonia di frutta? Voglio suggerirti qui sia una semplice **ricetta** estiva che una invernale, dove varierà la scelta della frutta. Comincerò da quella estiva, per 4 persone, con un tempo di preparazione che equivale a 10 minuti di orologio.

Ingredienti

Come **ingredienti** ti serviranno:

- 1 **pesca**;
- 150 grammi di **fragole**;
- 150 grammi di **uva**;
- 1 kiwi;
- il succo di un limone;
- 50 grammi di zucchero.

Procedimento

Prendi le fragole, ponile in un piatto fondo e lavale accuratamente sotto il getto di acqua corrente del rubinetto del lavandino della tua **cucina**. Tienile in mano e, una per una, elimina semplicemente con le dita il picciolo verde caratteristico della loro sommità. Metti, quindi, le fragole su un tagliere o sopra un piatto piano e prendi un coltello dal cassetto delle tue posate. Taglia ora ciascuna fragola in tre o quattro pezzetti. Tieni da parte e passa ora al kiwi. Lavalo e sbuccialo accuratamente con un coltello ben affilato, data la durezza della pelle. Taglialo, quindi, in pezzi relativamente piccoli.

Prendi ora la pesca, sciacquala, sbucciala e aprila in due per privarla del grosso nocciolo. Taglia ora le sue due parti a fettine. E' ora il momento dell'uva: prendi il grappolo e mettilo in una ciotola per lavarlo. Stacca gli acini e, con molta attenzione, privali della pellicina. Dividili, quindi, a metà e, come hai fatto con il resto della frutta, tienili da parte.

Adesso cerca una capiente ciotola di vetro o ceramica, versaci dentro, poco per volta, ogni piatto di frutta, aggiungi il **succo di un limone** insieme allo zucchero e mescola il tutto, con cura e per qualche minuto, con un cucchiaino. La tua macedonia di frutta ora è pronta: con l'aiuto di un cucchiaino, suddividila dentro quattro coppette e servila ai tuoi ospiti.

La ricetta invernale

Ecco ora la **ricetta invernale** della **macedonia di frutta**: anche in questo caso, in soli 10 minuti riuscirai a preparare un perfetto dessert per 4 persone.

Ingredienti

Ti serviranno:

- 2 **mele**;
- 2 **pere**;
- 2 **banane**;
- 4 **mandarini**;
- il succo di un limone;
- 2 cucchiaini di zucchero bianco.

Procedimento

Prendi le mele, sbucciale con un coltello, tagliale a fettine quindi a cubetti più piccoli. Metti in una ciotola e prendi le pere. Togli loro la buccia e tagliale a fette. Passa ora alle banane, privale della buccia quindi affettale a rondelle. Tieni da parte e sbuccia ora i mandarini. Suddividili in spicchi, priva ognuno delle filamentose pellicine bianche e metti il tutto in un piattino. Versa ora ogni composizione di frutta dentro un unico recipiente più grande, come ad esempio un'insalatiera.

Aggiungi il succo di un limone insieme a due cucchiaini di zucchero e mescola il tutto con cura, con un cucchiaino di legno. Riponi la tua macedonia invernale in frigo per trenta minuti quindi, trascorso il tempo, tirala fuori e lasciala sul tavolo per ulteriori 15 minuti, in modo da riportarla a una temperatura ambiente. Puoi ora servirla ai tuoi amici nel modo che preferisci, in coppette, ciotoline o all'interno di un contenitore più creativo. Prosegui la lettura del prossimo paragrafo per scoprire quale.

La presentazione della macedonia

Voglio darti ora qualche consiglio per la presentazione della tua macedonia. Un classico è servirla all'interno di capienti coppe o scodelle di vetro, dalla superficie liscia o smerigliata, in modo da creare un gioco di colori dato dalla trasparenza del recipiente, che lascia intravedere le varie tipologie di frutti utilizzati creando uno spettacolo multicolore. Esistono però altre idee più creative per la **presentazione della macedonia**.

Puoi ad esempio tagliare in due parti una **noce di cocco** e svuotarla, utilizzando i gusci come recipienti. Allo stesso modo, puoi fare la medesima cosa con un **melone**, un'**anguria** o un **ananas**. Se scegli di utilizzare quest'ultimo, ricorda di indossare un paio di guanti in lattice monouso, per non pungerti mentre lo lavori per la tua creazione. Quando verserai la macedonia dentro uno di questi simpatici contenitori, potrai appuntare, su alcuni spicchi di frutta, qualche stuzzicadenti a forma di ombrellino colorato o di bandierina. Lo stile sarà così molto simile a quello di un cocktail, in questo caso di gustosa frutta.

Come conservarla

Stai pensando di preparare la macedonia prima del pranzo, in modo da averla già pronta per concludere i pasti. Ti conviene però, adoperarti soltanto un'ora prima del momento del dessert. Devi sapere che **la macedonia di frutta** deve essere consumata in giornata. Dovrai poi riporla all'interno del **frigorifero** fino al momento della consumazione, coprendo il recipiente scelto per contenerla con uno strato di pellicola trasparente per alimenti.

Preparare un po' prima la macedonia non è una mossa sbagliata: in questo modo, i gusti dei vari frutti si confonderanno meglio tra loro, così come i loro succhi.

Alcuni consigli

Voglio darti ancora qualche consiglio per dare più gusto alla tua **macedonia** di frutta. Puoi sostituire il succo di limone con il **lime**, il **succo di arancia** o il **succo d'ananas**. Oltre alla bontà, questi succhi sono utili ad evitare l'annerimento di quei frutti come le banane, le pere e le mele, grazie all'acido citrico tipico degli agrumi. Il succo di ananas è invece un forte antiossidante.

Se, nella tua composizione, hai scelto le fragole, puoi aggiungere un goccio di **aceto balsamico**. Se a tavola non ci sono bambini, puoi scegliere invece un liquore come limoncello, rum o maraschino. I più piccoli gradiranno senza dubbio una pallina di **gelato** nella macedonia oppure un classico come la spruzzata di **panna montata**. Anche lo **yogurt greco bianco** si presta perfettamente ad accompagnare la frutta.

Se vuoi dare croccantezza alla macedonia, puoi cospargerla di frutta secca come

noccioline, mandorle o anacardi. Se preferisci una nota più forte, puoi scegliere alcune foglie di **menta**. Nulla ti vieta anche di realizzare una macedonia tropicale, usando **avocado**, **papaya** e **mango**.

Note

[1] D. Lgs. 306/2002.