

6 modi per gustare la macedonia

La freschezza della frutta, tutto l'anno

Bastano dei pezzi di frutta per fare una buona macedonia. Se volete però prepararne una davvero squisita, provate queste 6 dolcissime idee.



Invitante, colorata, rinfrescante... il piacere di gustare la **macedonia** non conosce stagioni ed è sempre di moda! Per i bambini può essere un utile stratagemma per aumentare il loro apporto quotidiano di frutta, per gli adulti con qualche chilo di troppo può diventare il dessert estivo da gustare "senza sensi di colpa"; per chi ama la frutta la macedonia è protagonista di succulente colazioni, dissetanti spuntini o deliziose insalate: abbinata a verdure fresche, formaggio e noci.

Per preparare un'ottima macedonia occorrono pochi ingredienti: **frutta fresca di stagione**, possibilmente biologica, **qualche noce, nocciola o mandorla** per dare croccantezza e un **dolcificante per sprigionare i succhi della frutta e renderla più gustosa**.

Oggi vi aiuteremo a scoprire alcuni [modi alternativi allo zucchero](#) (bianco o di canna) per condire la vostra macedonia e renderla più originale.

1. Provate a condire i vostri frutti di bosco, mescolati con alcuni filetti di mandorle leggermente tostate, con lo **sciroppo d'acero**, estratto dalla linfa di una particolare specie di acero canadese. Decorate con alcuni petali di rosa.
2. Tagliate alcune pesche gialle e bianche in piccoli pezzi, unite due cucchiaini (ogni 3 persone) di granella di nocciole tostate e aggiungete un generoso cucchiaio (ogni 3 persone) di **miele d'acacia**. Lasciate riposare in frigorifero per almeno 30 minuti. Decorate con qualche fogliolina di menta fresca e servite.
3. Preparate una macedonia con albicocche e prugne gialle, aggiungete alcune gocce di **succo concentrato di mela**, mescolate e lasciate riposare un'ora in frigorifero. Prima di servire unite alcune foglioline di melissa.
4. Tagliate a dadini la polpa del melone e dell'anguria, aggiungete alcuni pistacchi non salati e irrorate con il **succo d'agave**, il liquido ad alto contenuto di fruttosio che si estrae dall'agave blu, una pianta dell'America centrale. Lasciate riposare in frigorifero per 30-40 minuti. Decorate con foglioline di basilico fresco.
5. Tritate (a persona) 1 cucchiaino di uvetta essiccata, 1 albicocca essiccata e 2 fettine di mela essiccata, trasferite in una ciotolina e mescolate con alcune foglioline di [stevia](#) spezzettate con le mani. Lasciate riposare per alcuni minuti a temperatura ambiente. Aggiungete alcune noci tritate e utilizzate questo mix per condire le vostre macedonie.
6. Frullate alcuni mirtilli e lamponi con un po' di succo di melagrana e 1 cucchiaino (a persona) di **malto** (il prodotto della fermentazione dei cereali). Dovete ottenere una salsa leggermente cremosa. Utilizzatela per condire le vostre macedonie, aggiungendo qualche seme di sesamo e di lino.