

## *Macedonia per una fresca e gustosa estate: ecco come preparare cinque ricette*

Sonia Faseli Invia un'email Ultimo aggiornamento: 4 Giugno 2023

La macedonia può rappresentare una merenda alternativa per le calde giornate estive. La molteplicità con cui si può preparare questo semplice alimento può adattarsi a qualunque tipo di palato, anche quello più raffinato.

Cinque ricette per una macedonia gustosa

Macedonia photo credits wikipedia

La macedonia ha origine nella cucina francese, dove viene tradizionalmente denominata macédoine. Con questo termine si indica un miscuglio di frutta a pezzi, condita con succo di limone, zucchero e in alcuni casi anche liquore. Il nome deriva dall'omonima regione europea. Si pensa che tale piatto sia collegato ad un'ironica allusione alle popolazioni della Macedonia del Nord. Fin dai tempi del regno di Alessandro Magno queste zone erano abitate da popolazioni diverse con differenti tipi di etnie e tradizioni, che convivevano tra loro senza problemi. Il primo a utilizzare il termine "macedonia" per indicare un insieme di cose è stato lo scrittore Louis Petit Bachaumont. Il suo riferimento riguardava in modo particolare una recensione al libro di un collega, che aveva soprannominato come "macedonia letteraria" per l'utilizzo di tanti stili diversi.

In realtà non è stata tramandata una vera e propria storia della macedonia di frutta. È probabile che sia servita a deliziare i dessert di Caterina de Medici, che amava particolarmente la cucina francese. Quello che è certo ed che dall'Ottocento prende piede in Europa un'insalata di frutta con il nome di macedonia. **In Italia questo piatto trova un primo riferimento nella ricetta 772 de "La scienza in cucina e l'arte di mangiare bene" di Pellegrino Artusi. Come si legge nelle sue righe:**

**"Ben venga la signora Macedonia, che io chiamerei con nome paesano Miscellanea di frutta in gelo, la quale sarà gradita specialmente nell'infuocati mesi di luglio e di agosto".**

Quindi il trattato prosegue facendo una descrizione dettagliata dei frutti che si possono utilizzare e mescolare insieme.

La macedonia è un mix di frutti, che abbinati insieme possono dare via ad un pasto nutriente e fresco da gustare a colazione o merenda. Può sostituire il dessert per quanto riguarda la macedonia dolce, o un pasto salato nel caso di macedonie più amare. La scelta può variare a seconda dei gusti o dei frutti a disposizione.

Varianti da gustare

Una macedonia classica e quella che si ottiene con una varietà di frutti facilmente reperibili. La ricetta risulta essere semplice e veloce da preparare. La macedonia tradizionale si ottiene con banane, mele o pere, pesche e ananas. I frutti devono essere tagliati in piccole parti, per poi essere lasciati macerare insieme allo zucchero e limone. Il sapore gustoso di questi frutti può essere abbinato ad un gelato alla vaniglia o fior di latte e servito a merenda.

Un'altra tipo di macedonia è quella di piccoli frutti. Questo tipo può essere utile per tutti coloro che amano le passeggiate nei boschi. All'inizio dell'estate nei boschi di montagna si possono raccogliere alcune piccole fragoline o altri frutti di piccole dimensioni. Si può quindi ottenere una deliziosa macedonia di ribes, more, fragole di bosco, mirtillo e lamponi. Tutti questi frutti vanno ovviamente conditi con zucchero e limone.

Gli amanti della frutta tropicale non possono rinunciare invece ad una macedonia tipica delle Maldive. Alcuni frutti si trovano infatti solo in alcune zone del Sudafrica o del Sudamerica, e quindi risultano difficilmente reperibili. Altri frutti si possono però trovare in alcuni negozi di città. Un esempio in questo senso è il frutto della carambola, che può essere abbinato ad altri frutti meno esotici e più diffusi nelle nostre zone. Per esempio questo frutto si può abbinare ad altri come la papaia, mango, ananas e uva. Dato che il gusto della carambola risulta particolarmente aspro, si può addolcire il tutto con zucchero di canna o cocco grattugiato, mescolandoli insieme alla vaniglia.

Una macedonia che non prevede la ricerca di frutti tropicali, e può essere realizzata tutto l'anno e costituita principalmente da mele e banane. Alla base si possono aggiungere alcuni spicchi di arancia, o di clementine, con alcuni pezzi di kiwi, infine si possono aggiungere alcune noci.

Le macedonie più gustose non sono soltanto quelle a base di frutta. Come detto sopra, per renderle ancora più dolci e gustose si può aggiungere una dose di gelato, yogurt o cioccolato fondente tritato in piccoli pezzi e gocce.

Sonia Faseli

Segui su Google News