

I frullati di frutta

Bevande energetiche e dissetanti.

Con l'approssimarsi della bella stagione si sente l'esigenza di bevande fresche e ristoratrici. Se poi queste sono ricche di vitamine e sali minerali ancora meglio, aiutano a reintegrare ciò che si perde attraverso la sudorazione.

La primavera inoltrata e l'estate, sono anche le stagioni in cui sono disponibili tante tipologie di frutta fresca che rappresenta la materia principale di questa bevanda.

Infatti i frullati, sono prodotti preparati con frutta, dolcificante (se richiesto), latte, ghiaccio pilèe (tritato) e sciroppi (facoltativi).

In un periodo in cui ci sono diverse persone intolleranti al latte vaccino, al suo posto si può utilizzare latte vegetale (riso, mandorla, soia), succhi di frutta o nel caso di diete anche dell'acqua.

La frutta, sbucciata e privata degli eventuali semi, viene spezzettata e messa nel frullatore assieme agli altri ingredienti. La preparazione è molto semplice e richiede l'utilizzo di un frullatore ad alta velocità per tritare meglio la frutta, amalgamare ed emulsionare il composto. Dopo qualche minuto, il frullato è pronto per essere servito. I bicchieri più adatti sono quelli utilizzati per i frozen, il tumbler grande o l'highball.



Dopo aver versato il composto, si può decorare il bicchiere con un trancio di frutta o con decorazioni di origine vegetale. Quindi si aggiungono delle cannuce e il drink è pronto per essere servito. E' consigliabile servire il frullato immediatamente dopo che il frullatore viene spento, un eventuale ritardo causa la separazione dell'acqua dalla polpa con un risultato estetico non apprezzabile.

I frullati fanno parte del gruppo delle bevande energetiche in ragione del loro apporto vitaminico e di sali minerali.

Franco Tacconelli