
Banane in autunno

Autore: Cristina Orlandi

Fonte: Città Nuova

Se si dovesse indicare il frutto maggiormente gradito ai bambini questo è certamente la banana proprio per il suo avvicinarsi all'idea di dolce naturale. Questo frutto è la base per realizzare semplici e veloci ricette, che potrebbero sostituire le comuni merende dei bimbi; ad esempio, dopo aver schiacciato il frutto con una forchetta, si può aggiungere miele, cannella in polvere e succo di limone; oppure frullata con latte o yogurt, o servita semplicemente con del muslèi, eventualmente arricchita con qualche ingrediente goloso. Però le banane non sono gradite solo dai bambini, ma sono spesso utilizzate nelle cene, oltre che come ingrediente di macedonie, anche come dolce dell'ultimo momento, scaldate per pochi minuti in padella con rum e zucchero o servite con del gelato alla crema, gherigli di noce e scaglie di cioccolato. La banana è un frutto che per alcuni potrebbe essere difficilmente digeribile, pertanto si raccomanda di eliminare con cura tutti i filamenti che si trovano tra la polpa e la buccia e di evitare quelle acerbe.

INGREDIENTI PER 6 PERSONE Per la bavarese: 1 e 1/2 banana, 1 pera, 1 mela, 1/2 litro di latte, 200 grammi di zucchero a velo, 25 grammi di colla di pesce, 250 grammi di panna montata, olio di mandorle dolci, succo di 1/2 limone, scorza di limone. Per la presentazione: 1/4 di mela, 1/2 banana, 1/4 di pera, 1/2 limone, 1/2 arancia, succo di limone, 6 cucchiaini di zucchero semolato.

PREPARAZIONE Sbucciare la frutta e frullarla con lo zucchero, il latte e la scorza grattugiata del limone, facendo attenzione a grattugiare solo la parte gialla. Fabio Pressi Mettere in acqua fredda i fogli di colla di pesce e farli rimanere in ammollo una decina di minuti, fino a quando saranno ammorbiditi, quindi strizzarli e porli in una casseruola su fiamma debolissima e far sciogliere completamente. Unire la gelatina al frullato di frutta e mischiare con cura, quindi unire la panna montata. Ungere uno stampo da budino con olio di mandorle dolci avendo cura di far sgocciolare l'olio in eccesso. Versare il composto di frutta nel recipiente che poi metterete in frigorifero per alcune ore.

PRESENTAZIONE Tagliare la banana a rondelle e l'altra frutta a fettine sottili senza sbucciarla, bagnarla con il succo di limone. In una casseruola a fondo spesso mettere lo zucchero e iniziare a cuocere a fuoco alto; quando inizierà a colorarsi abbassare al minimo la fiamma e continuare a girare con un cucchiaino di legno; se necessario allontanare il tegame dal fuoco per evitare che bruci e riavvicinarlo quando inizia a freddarsi, il tutto fino a quando il caramello non sarà pronto. Rovesciare la bavarese sul letto di frutta fresca e colarci in superficie il caramello.