

A tavola con i fiori

Rose, violette, calendule e lavanda. Dal giardino alla cucina, il passo è breve. La gastronomia floreale, cioè la cucina a base di fiori, si candida a diventare una delle tendenze gastronomiche più originali della prossima stagione. Eppure, lanciando uno sguardo al passato si scopre che qualcuno l'aveva già inventata, secoli fa. Gli antichi Romani, infatti, usavano coloratissime rose e viole per decorare le pietanze più elaborate e insaporivano carni e insalate con un'originale "vinaigrette" ante litteram preparata con fiori di calendula e aceto. L'imperatore Carlo Magno subiva, a quanto pare, la suggestione del vino aromatizzato al garofano, mentre i guerrieri Celti, prima di andare in battaglia, assumevano - per farsi coraggio - diversi calici di vino alla borraggine (studi recenti hanno messo in evidenza che questa pianta stimola, realmente, la produzione di adrenalina). Facendo un salto avanti nel tempo, fino all'Inghilterra governata dalla regina Elisabetta, si scopre invece che gli stufati di frutta venivano profumati con le primule, mentre in epoca Vittoriana la più ambita delle golosità era rappresentata dalle violette candite, avvolte in croccanti e molteplici veli di zucchero. Quando si pensa ai fiori commestibili, però, si immagina solitamente un piatto di rose, crisantemi o tulipani, ma non bisogna dimenticare che anche cavolfiori, capperi, fiori di zucca e carciofi, onnipresenti sulle nostre tavole, non sono altro che saporitissime infiorescenze. Ma quali sono i fiori edibili e che

sapore hanno? Moltissimi, sono davvero fantastici da mangiare. **Provare per credere.** I fiori di **borragine**, ad esempio, dal colore blu intenso hanno un gusto molto fresco simile al cetriolo e sono ottimi nelle bevande (in particolare nelle limonate) o nei sorbetti. La **calendula**, ha un sapore leggermente amaro che si sposa bene con le zuppe di verdure dolci, insalate miste e risotti. Inoltre, essiccata e ridotta in polvere, grazie al suo brillante color arancio – dorato, può sostituire il più costoso zafferano (è rinomata, infatti, come “zafferano dei poveri”). I fiori di **finocchio** ricordano nel gusto la liquirizia, mentre l’aroma pungente del crescione si ritrova nei **nasturzi** (ricchi di proprietà digestive), i cui semi possono egregiamente sostituire i capperi. Il **fiore di ibisco** ha un vago sapore di frutti di bosco (precisamente di mirtillo) ma può essere usato anche come originale e scenografica cornucopia per contenere invitanti macedonie di frutta esotica. La **rosa** ha un sapore molto gradevole e delicato, che ricorda lontanamente la mela verde o talvolta la fragola. In più, essendo ricca di vitamina C, è utile per combattere il raffreddore. Restando in tema di rose, vanno ricordati i **cinorrodi**, cioè i falsi frutti della rosa canina che vengono comunemente usati per confezionare sfiziosi sciroppi e marmellate. Perfino i **garofani** trovano posto in cucina, per via dell’aroma pepato che dà un tocco birichino alle insalate più comuni, inoltre sono uno degli ingredienti segreti del famoso liquore francese “Chartreuse”. Le raffinate **violette** (sia fresche che cristallizzate) vanno a nozze con i dessert al cioccolato,

soprattutto con la golosa Sacher o la mousse di cioccolato, sia al latte che bianco. Il **crisantemo** dalle note amare, arricchisce insalate e frittiture del Sol Levante, e si rivela delizioso con quei piatti in cui figura un tocco di zenzero (in particolare con il pollame), mentre in Korea aromatizza esoticamente il vino. Le graziosissime **viole del pensiero**, sgargianti e colorate di giallo, blu-viola oppure rosa, hanno un intenso sapore d'erba che si abbina magnificamente con tutti i piatti conditi con aceto balsamico, mentre il **gladiolo**, più classico, ricorda la lattuga. I fiori di **rosmarino** - che vanno mangiati crudi - sono ideali per profumare sia carni che pesci, mentre i candidi fiorellini di **basilico**, il cui gusto si avvicina a quello delle foglie, si possono aggiungere a un'originale pasta al pomodoro fresco e perché no, alla tradizionale caprese con pomodoro e mozzarella di bufala campana. I fiori di **lavanda**, infine, sono perfetti nell'impasto di insoliti panini, da gustare con golose marmellate, oppure nei biscotti al burro (in Nord Africa, essiccati, vengono usati con varie spezie nella famosa miscela "ras el hanout" che aromatizza il cous cous), mentre l'acqua di fiori di **geranio** è adatta per preparare dolci e bevande a cui si vuole dare una fragranza limonata. I fiori edibili, dunque, sono versatili, raffinati e rappresentano un concentrato di vitamine e sali minerali. Inoltre, possiedono interessanti proprietà diuretiche, antiossidanti, emollienti e antinfiammatorie. Fate attenzione, però. Non tutti i fiori sono commestibili: ciclamini, azalee, iris, fiori d'oleandro, ad esempio, sono perfino velenosi. **Consigli pratici?** Usate fiori appena sbocciati,

perché mantengono inalterati gusto e freschezza. Prima di utilizzarli, lavateli sotto l'acqua corrente fredda. Secondo alcuni, andrebbero sciacquati rapidamente in una soluzione di acqua e sale, ma è meglio evitarlo se li usate per fare dei dolci. Togliete pistilli, stami e sperone (la parte bianca alla base dei petali che può avere un gusto amaro). Infine lasciate asciugare i fiori o i petali su fogli di carta assorbente. Aggiungeteli all'ultimo minuto alle vostre insalate, evitando di preparare condimenti troppo ricchi d'olio o aceto.

Conservate i fiori puliti in frigo, avvolti in un panno umido, da tre fino a un massimo di cinque giorni, ma se ne avete la possibilità consumateli lo stesso giorno della raccolta. Non acquistate mai fiori edibili che siano stati trattati con pesticidi (vi sono infatti pericolosi residui chimici, dannosi per la salute) e, soprattutto, non raccoglieteli lungo i bordi delle strade.

Bello sarebbe raccoglieteli durante una gita nel bosco con tutta la famiglia e poi coinvolgere anche i vostri bambini nel preparare ricette con i fiori raccolti o semplicemente nel guarnire delle pietanze o aggiungere i fiori alle insalate...; chissà che non imparino, vista la novità, ad apprezzare quel piatto che solitamente rifiutano, o finalmente si riesca a far mangiar loro le insalate..... provate.

Chiedete però sempre il parere di erboristi e botanici prima di mangiare un fiore che non conoscete e non siete sicuri della loro commestibilità. Se avete delle allergie (in particolare ai pollini) evitate di consumarli. Per reperirli



facilmente, rivolgetevi ai produttori di fiori organici (ovvero biologici) e se, con un po' di pazienza, volete coltivarli voi stessi in giardino o sul terrazzo di casa, ricordatevi di non usare fertilizzanti chimici.