

Cucina con i fiori:

I SAPORI

L'idea di portare a tavola dei fiori per ragioni non solo decorative vi fa impressione?

In realtà molti fiori sono commestibili e ricchi di sapore al pari delle erbe medicinali di cui a volte sono stretti parenti o addirittura parte. Ecco qualche fiore che possiamo portare sulla nostra tavola.



I fiori del **basilico**, per esempio, sono commestibili come le foglie e aggiungono profumo alle insalate ma anche a preparazioni con patate o verdure cotte.



La begonia, invece, ha un sapore acidulo simile a quello del limone contrasterà benissimo con alcune preparazioni di carne o nelle insalate miste.



La **borragine** invece, parlando sempre di parti fiorite, profumerà i vostri piatti offrendo un gusto molto fresco simile al cetriolo e sono ottimi nelle bevande (in particolare nelle limonate) o nei sorbetti; ottimo con pomodori.



La **calendula** ha un sapore più amaro e leggermente piccante e si sposa bene con le zuppe di verdure dolci, insalate miste, flan 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”). Si usa anche per aromatizzare qualche bevanda con un tocco insolito.



Dei fiori di zucca non serve neanche far menzione, perché saprete certamente benissimo quanto siano deliziosi e a quante preparazioni si prestino.



I **nasturzi** invece di sicuro vi lasceranno a bocca aperta. Ne avete mai assaggiato uno? Il loro sapore somiglia a quello del peperone.), i loro semi possono egregiamente sostituire i capperi.



All'aroma di cipolla pensa invece il **garofano**: chi l'avrebbe mai detto? Non ci è dato sapere se abbia gli stessi effetti collaterali. In caso contrario cominciamo a sostituire garofani alla cipolla... con un aroma pepato che dà un tocco birichino alle insalate più comuni



I petali di **crisantemo** spaziano dal bianco, al giallo al rosso e il loro gusto cambia da un lieve sapore di broccoli, allo speziato, al pepato. Possono essere serviti in insalate e anche fritti in pastella. Il contrasto di sapori è sempre una ricchezza del piatto.



L'ibisco al contrario ha un sapore dolcissimo, un vago sapore di frutti di bosco (precisamente di mirtillo) e come il crisantemo è perfetto da aggiungere alle insalate, a cui regalerà un tocco di colore inconsueto, oltre che una nota dolce e delicata.



Fiori di rosa, violetta e melo vengono invece utilizzati spesso in cucina come decorazioni, ad esempio brinandoli. Sono perfettamente commestibili e abbastanza dolci, tranne che la rosa, con una nota leggermente piccante. 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.

FIORI COMMESTIBILI

FIORI PER CUCINARE

VIOLA DEL PENSIERO (VIOLA WITTROCKIANA)



Nome Comune: Viola del pensiero

Nome scientifico: Viola wittrockiana

Disponibilità: Da Agosto a Giugno.

Proprietà: Benefico per l'apparato renale e per il derma, oltre alle sue proprietà antiossidanti.

Uso: Di sapore dolce e soave, usato per crostate, formaggi, piatti di pesce, carni, insalate, torte, dolci, salsa verde, con gelati, cristallizzati o fritti.

PETUNIA (PETUNIA HYBRIDA)



Nome Comune: Petunia

Nome scientifico: Petunia hybrida

Disponibilità: Tutto l'anno.

Proprietà: Grande apporto minerale e vitaminico. Buono per calmare la tosse (bechico).

Uso: Ideale per accompagnare sfoglie di cioccolato, formaggi, carni, volatili, insalate, salse, creme e ogni tipo di dolce.

GERANIO



Nome Comune: Geranio
Nome scientifico: Pelargonium sp.
Disponibilità: Da Marzo a Novembre Propri

Proprietà: astringente, leggermente diuretico, utile per le irritazioni alla gola e per l'ulcera allo stomaco.

Uso: di gradevole sapore e aroma, possiamo usarlo per diversi piatti, vini, liquori. Soprattutto eccelle il sorbetto di Geranio che si utilizza per dolci, bevande e sorbetti

BOCCA DI LEONE (*ANTIRRHINUM MAJUS*)

Nome comune: Bocca di Leone
Nome scientifico: Antirrhinum majus
Proprietà: Ricco di minerali, proteine, amminoacidi, vitamina A, B, C, emolliente locale e leggero stimolante.
Uso: Di gradevole profumo, si utilizza in insalate, tartine, pasta, carne, sorbetti, yogurt, anche ripieni di paté, formaggi cremosi, caviale, ecc.



AGERATO CELESTINO

Nome Comune: Agerato Celestino.
Nome scientifico: Ageratum houstonianum
Disponibilità: Da Aprile ad Ottobre.
Proprietà: Antireumatico, diuretico, antispastico, depurativo e astringente.
Uso: Possiamo usarlo per insalate, pasticcini, carni, yogurt, gelati, bevande, zuppe e salse.



