

Per cucinare con i fiori servono piccole accortezze.

Nel caso in cui usiate fiori di campo, come il tarassaco o le margherite ad esempio, è necessario raccogliarli in zone lontane dallo smog; inoltre, è preferibile utilizzare i fiori coltivati in giardino e non in serra e quindi non trattati con antiparassitari o fertilizzanti; prima dell'utilizzo lavateli sotto l'acqua fredda, verificate che non ci siano degli insetti all'interno e asciugateli delicatamente con un canovaccio bianco e morbido. **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 inalterato 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 condirli con troppo 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.