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 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 **melo** vengono invece utilizzati spesso in cucina decorazioni, ad come esempio brinandoli. Sono perfettamente commestibili e abbastanza dolci, tranne che rosa. con una nota leggermente piccante. rosa ha un sapore molto gradevole e delicato, che ricorda lontanamente la mela verde o talvolta la fragola. In più, ricca essendo di vitamina C, è utile per combattere il raffreddore. Restando in tema di rose, vanno ricordati i cinorrodi, cioè i falsi frutti della rosa vengono canina che usati comunemente 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 Geranioche si utilizza per dolci, bevande e sorbetti



BOCCA DI LEONE (ANTIRRHINUM MAJUS)

Nome comune: Bocca di Leone Nome scientifico: Antirrhinum majus

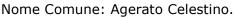
Proprietà: Ricco di minerali, proteine, amminoacidi, vitamina

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.





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.