



Petali in cucina



Cucinare con i fiori, di Daniela Bencivenni e Cecilia Meacci (Libreria editrice fiorentina, 2012)



Sapori di flora, di Edda Lattanzi (a cura del Ministero Ambiente e della Società botanica italiana, 2012)



La cucina con i fiori, di Ursel Bühring (L'airone, 2017)

Con il mese di maggio entriamo ufficialmente nella bella stagione. Un “*pot-pourri*” prego di colori, profumi, sapori e tantissimi fiori. Fiori che possono entrare anche nelle nostre storie di cucina. Petali in cucina? Sì, *mettiamo dei fiori nei nostri piatti* parafrasando la nota (per quelli di una certa età!) canzone del 1967 del gruppo musicale I Giganti: *Mettete dei fiori nei vostri cannoni*.
Abbandoniamo l'idea comune che i fiori sono solo belli da vedere perché è errata, sono ottimi ingredienti in molte preparazioni sia per il nostro benessere (pensiamo alla fitoterapia) che per la gastronomia: buoni da gustare quindi. *Quella che può sembrare l'ultima frontiera della sperimentazione gourmet è in realtà il ritorno ad una consuetudine già presente nella cucina contadina, che usava per insaporire il cibo tutti gli ingredienti che la natura offriva spontaneamente, anche le erbe e i fiori. Ma se nella cucina casalinga ci si rivolge alla riscoperta di antiche abitudini alimentari, i fiori possono essere preziosi alleati nella cucina gourmet, dove oggi nel cibo si ricerca una perfetta armonia tra natura e l'ambiente. Non è un fenomeno solo occidentale perché nella tradizione cinese da sempre si utilizzano i fiori come Crisantemi, Gigli e Fiori di Loto e nella cucina giapponese si usavano e si usano ancora, soprattutto in primavera, per integrare le carenze di vitamine, dopo la stagione invernale* (Claudio Porchia, *giornalista enogastronomo*).

Sono tantissime le ricette che si prestano ad un uso gastronomico dei petali dei fiori di molte piante e specie erbacee che spesso vediamo nelle nostre campagne o lungo i sentieri di montagna. Sì, perché ammettiamolo, cosa c'è di più bello di un fiore colorato e ben abbinato ai nostri piatti. Ma attenzione: i fiori vanno scelti in base a criteri che spesso non tutti conoscono. Se potete, coltivatevi sul balcone, in giardino o nell'orto. E' bene ricordare che non tutti i fiori sono buoni da mangiare. Un piccolo elenco di fiori commestibili può essere utile per i cucinanti: *achillea, aglio selvatico, arancio, basilico, borragine, calendula, camomilla, caprifoglio, carota, crisantemo, dente di leone, dalia, erba cipollina, fiordaliso, fiori di cappero, fiori d'acacia, fiori d'arancia, garofano, gelsomino, geranio, girasole, iris, lavanda, lillà, magnolia, malva, margherita, menta, mirto, nasturzio, papavero, passiflora, pesco,*

primula, rosa, rosmarino, rucola, salvia, sambuco, senape, tarassaco, tiglio, trifoglio, tulipano, violette, viola del pensiero, zucca, zucchina, ecc. Sono molte le specie commestibili, alcune sono a “portata di mano”. Il libro *Cucinare con i fiori* di Daniela Bencivenni e Cecilia Meacci (Libreria editrice fiorentina, 2012), in una quarantina di pagine avvicina il lettore alla cucina floreale. Cucinare con i fiori non è una moda odierna: sin dall’antica Roma, poi nel medioevo questi piccoli “coriandoli” venivano usati in cucina. *I fiori hanno avuto sempre un posto di rilievo nel mondo rurale, numerose infatti sono le preparazioni a base di fiori che scandiscono stagionalmente la vita domestica contadina. Le antiche conoscenze degli abitanti delle nostre campagne ne raccomandano la raccolta nel loro giusto tempo balsamico, quando sono appena sbocciati e per molte piante meglio se sono ancora in boccio.*

Il libro presenta una raccolta di ricette da preparare con i fiori, una piccola selezione relativa a quelli più comuni che si possono trovare facilmente, per preparazioni dolci e salate.

Per un più semplice utilizzo, sono state indicate, nella prima parte della raccolta, le ricette per fiore con l’aggiunta di una piccola nota sulle caratteristiche più salienti in merito alle proprietà curative della tradizione. Nella parte finale sono state date indicazioni più generali che riguardano le modalità di utilizzo di vari fiori raggruppandole per preparazioni. Acacia, arancio amaro, borragine, caglio, calendula, lavanda, primularosa, rosmarino, salvia, sambuco, viola mammola, zucca.

Nell’ultimo capitolo vengono elencati gli altri impieghi in cucina: *fiori per insaporire e colorare le insalate; fiori da utilizzare nella preparazione e decorazione dei dolci; fiori per frittiture dolci e salate; fiori essiccati per insaporire; fiori per marmellate, gelatine, sciroppi, liquori, acque aromatizzate; boccioli di fiori da mettere sotto aceto o sotto sale* (Cucinare con i fiori, di Daniela Bencivenni e Cecilia Meacci).

Comincia così: sbocciano pieni di colori... e donano tanto sapore! Teneri fiorellini sparsi sopra l’insalata, crema di violette o zabaione alla farfarella, tortine all’origano e muffin dorati alla calendula ... che ne dite? Cercate nei prati o nel vostro giardino le leccornie che la flora ci regala ... e divertitevi a cucinare con i fiori! (La cucina con i fiori, di Ursel Buhring).

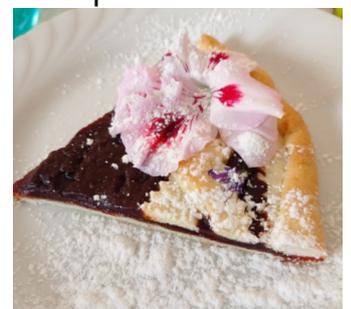
Ursula Buhring nel libro *La cucina con i fiori* (L’airone, 2017) ci fa conoscere alcuni di questi piccoli tesori spontanei. Il libro è suddiviso in due parti: nella prima vengono presentate le ricette e nella seconda delle schede “tecniche” sulle singole piante con le modalità di raccolta e gli specifici benefici per la salute. Curiosità tutte da scoprire. Si possono preparare moltissimi piatti con i fiori e le erbe spontanee: insalate, antipasti, primi piatti, dolci e molto altro ma un “ingrediente” non deve mai mancare: la creatività Cucinanti.

Prendendo ispirazione da questi libri, allaccio il grembiule: “Entrino i fiori con i loro colori e profumi nella cucina!” Le ricette che propongo sono semplici da preparare: una **crostata in fiore** e un’**insalatina croccante variopinta**.

Per la prima ricetta si può acquistare tutto l’occorrente, perciò possono prepararla anche i meno esperti. Occorre: una confezione di pasta frolla sottile già stesa (si trova nel banco frigo del supermercato), un vasetto di marmellata di rosa canina (anche questa si trova in commercio, io ho utilizzato quella prodotta in casa da un’amica ungherese) e i fiori eduli.

Ho srotolato la pasta e con la sua carta-forno l’ho adagiata su una teglia rotonda, poi ho ritagliato con le forbici da cucina la circonferenza della pasta per circa 2 cm. In tal modo ho rimpicciolito e ottenuto una striscia di pasta che ho utilizzato per fare la griglia della crostata.

Con i rebbi della forchetta ho bucherellato la base di pasta, spalmato la marmellata sopra e con una rotella a zig-zag ho ritagliato le striscie e il bordo della crostata e composto il tutto. Dopo ho infornato, in forno già caldo a 180 gradi, per circa 25 minuti. Dopo la cottura l’ho fatto raffreddare.



Nel frattempo ho passato delicatamente i fiori sotto un filo d'acqua e poi li ho asciugati con un foglio di carta-cucina. Con gerani, margherite, campanelle e garofani giapponesi ho decorato la crostata. Prima di servire ho spolverato il dolce con dello zucchero a velo.

Segui la fantasia e con i fiori che hai a disposizione puoi "dipingere" una torta monocromatica o multicolor.

La seconda ricetta è una insalata tipica di questo periodo: le **puntarelle**.

La nostra insalatina croccante è composta da puntarelle, filetti d'acciuga sott'olio, fiori vari, semi: rosmarino, margherite, aglio selvatico e petali di rosa, di peonia e semi di sesamo. Ho condito l'insalatina con olio d'oliva e aceto di mele. Non ho aggiunto sale in quanto le acciughe hanno dato al piatto il giusto livello di sapidità. Ho composto in una ciotolina l'insalatina con quest'ordine: prima le le puntarelle, poi i filetti d'acciuga e condito con olio extravergine d'oliva e aceto di mele.

Sopra ho aggiunto i fiori, i petali e i semi di sesamo.

Voilà, l'insalatina è pronta da gustare.

Veramente buona, provare per credere!

Allora cosa aspetti a leggere i libri **Cucinare con i fiori** e **La cucina con i fiori**? Chiedili in prestito in biblioteca in sala Infodiv.

E se non sai riconoscere le erbe spontanee in campagna, può essere utile la lettura del libro **Sapori di flora**, di Edda Lattanzi (a cura del Ministero Ambiente e della Società botanica italiana, 2012) presente nelle raccolte di bct sempre in sala Infodiv.

Le schede descrittive delle 61 specie esaminate ritraggono i colori, le forme, e l'habitus delle piante tra le più diffuse della flora italiana storicamente utilizzate per scopi alimentari, sia crude che cotte, secondo conoscenze tramandate spesso per via orale.



Ora allaccia il grembiule, colora ogni tuo piatto e magari un po' della tua giornata.

Buon vento cucinanti!

MRC