

12 Marzo 2020

## Fiori eduli, con la bella stagione anche il piatto fiorisce

Sono oltre 40 le tipologie di fiori commestibili: dalla primula alla viola mammola, ecco come rendere l'insalata e altre ricette più allegre e appetitose



La tavola si fa bella

Belli da vedere e buoni da mangiare. Con l'arrivo della primavera i fiori si mettono in mostra anche nel piatto. Esistono oltre **40 tipologie di fiori commestibili**. I più semplici da reperire nascono dalle verdure come quelli di **zucca o zuccina** e quelli delle piante aromatiche normalmente utilizzate in cucina. Qualche esempio? **Aneto, borragine, salvia, basilico** o **rosmarino**. Ma sono molti di più i fiori, coloratissimi e profumati, che portano colore e allegria a tavola. Tra i primi a farsi avanti ci sono le primule e le viole.

### **Fiori in cucina: prepariamoli con fantasia (e con qualche precauzione) [1]**

La **primula** comincia a spuntare nei prati, ai margini dei boschi e vicino ai corsi d'acqua alla fine dell'inverno. Il fiore è saporito e ha preziose virtù analgesiche, antinfiammatorie e antireumatiche. È perfetta in insalata e come ingrediente di gustose zuppe. Le **viole mammole** ad esempio fioriscono a marzo portando con sé un tripudio di colori. E se si attende ancora un po', sempre che il caldo non arrivi precocemente, potranno essere raccolte le graziose **viole del pensiero**. Non solo portano gioia a tavola, ma fanno anche bene. Ricche di vitamina C e di flavonoidi, aiutano a rafforzare le difese immunitarie dell'organismo. Tra i fiori commestibili c'è il comune **tarassaco**, un'erba spontanea nota con diversi nomi (dente di leone, piscialetto?). Di questa pianta si usa ogni parte, compreso il fiore dal colore giallo squillante. Le foglie e i fiori possono essere gustate in insalata mentre le radici si possono utilizzare per la preparazione di infusi e hanno proprietà depurative e drenanti. Il **tarassaco** è **povero di calorie e ricco di vitamine come K, A e C e minerali**. Anche i fiori di **malva** e **calendula** possono essere utilizzati in cucina. I primi sono un ottimo ingrediente non solo delle insalate ma di gustosi ripieni per la pasta fresca, di sughi, di polpettine sia vegetariane che di carne e anche di saporite vellutate.

I fiori di calendula possono essere utilizzati per condire la pasta o un risotto o preparare una frittata. L'aroma

della calendula, nota per le sue proprietà depurative e antinfiammatorie, è simile a quello dello zafferano.

**La Bocca di leone** è ricca di minerali, amminoacidi, vitamina A, B, C. Aggiunge ai piatti un gradevole profumo e per questo è apprezzata in insalate e paste fredde, ma anche come guarnizione per gelati, sorbetti e semifreddi.

I fiori di **borraggine**, proprio come i più comuni fiori di zucca e di zucchine, possono essere gustati fritti in pastella. Hanno un sapore simile a quello dei cetrioli e sono ricchi di sali minerali come calcio e potassio. Le foglie, ricche di vitamina C, possono essere aggiunte alle minestre e ad altre preparazioni.

**Fiori di zucca ripieni o in padella? Alcune idee per gustare questa specialità di stagione [2]**

**Fiori da mangiare: l'insalata si arricchisce di colori e profumi [3]**

I fiori più piccoli di **Ageratum**, grazie allo spiccato sapore che ricorda quello di anice stellato, si utilizzano per numerose preparazioni, compresi i dolci. I coloratissimi fiori di begonia hanno un sapore citrico molto simile a quello della mela verde. Il fiore rosso è consigliato per accompagnare la carne, mentre il bianco e il rosa per le insalate e i dolci.

La **margherita** dal profumo delicato e amarognoli al gusto, stimolano la diuresi e hanno un'azione disintossicante. La **fucsia**, fiore bellissimo e zuccherino, è perfetto per le insalate e i dolci. E ancora la classica **rosa**, che rende bella e colorata ogni preparazione.

Prima di utilizzare i fiori in cucina è bene accertarsi che non siano trattati con sostanze chimiche come pesticidi e fertilizzanti o cresciuti in luoghi inquinati. I fiori devono essere freschi e ben aperti in modo tale da preservare tutto il loro sapore. Se non riuscirete a raccogliervi, potrete sempre trovarli freschi in vendita già selezionati e coltivati esclusivamente a scopo alimentare.

---

## Links

[1] <http://territori.coop.it/benessere/fiori-cucina-prepariamoli-con-fantasia-e-con-qualche-precauzione>

[2] <http://territori.coop.it/benessere/fiori-di-zucca-ripieni-o-padella-alcune-idee-gustare-questa-specialit%C3%A0-di-stagione>

[3] <http://territori.coop.it/territori/fiori-da-mangiare-1%E2%80%99insalata-si-arricchisce-di-colori-e-profumi>