

ORTO BOTANICO LOCATELLI

<http://www.mmoblfoto.it>

Fiori commestibili



Video fiori musicale

<https://www.youtube.com/watch?v=a9YSX0D1cog>

Gennaio 2023

Fiori commestibili

Il fiore è, in genere, la più alta espressione di bellezza di una pianta e la vista se ne appropria con grande piacere. Ma tale bellezza può essere ulteriormente apprezzata conoscendo anche il loro delicato gusto e aroma. Possono accompagnare moltissimi piatti, dagli antipasti ai dolci. L'uso in cucina dei fiori può dare grandi soddisfazioni e soprattutto benessere.

Sono riportate notizie della presenza di fiori da mangiare nelle tradizioni dei popoli Maya e Aztechi e peraltro dal centro e sud America arrivano molte specie che oggi utilizziamo anche noi.

Nell'antica Roma i fiori si acquistavano nella Basilica Floscellaria, che era appunto l'edificio in cui si svolgeva il commercio dei fiori a Roma.

In Oriente ancora oggi i fiori vengono utilizzati nei piatti tradizionali e di innovazione. Una specie che viene utilizzata ai giorni nostri in Oriente è l'orchidea.

In agricoltura si sta affermando la coltivazione dei fiori a scopo commestibile (fiori eduli). Sono molte decine le specie vegetali fiorifere idonee per produrre fiori commestibili ed è possibile produrre fiori tutto l'anno.

40 fiori da mangiare

Aggiungere fiori nei nostri piatti può essere un buon metodo per dare colore, sapore e fantasia. Alcuni sono speziati, altri erbacei, altri fragranti ecc.

Spesso vengono utilizzati in insalate, tè, come guarnizione soprattutto di dessert o nei cocktail, ma l'uso creativo non ha limiti. Prima di vedere quali sono i 40 fiori da usare in cucina, alcune raccomandazioni. Perché per quanto possano avere un aspetto amabile, mangiare fiori potrebbe essere... mortale! Niente panico, però bisogna adottare alcune precauzioni nel consumarli in perfetta sicurezza.

Ecco le raccomandazioni: a) mangia fiori che sai essere commestibili, nel dubbio consulta un libro specializzato a riguardo b) mangia fiori che hai coltivato tu stesso. Quelli che provengono dal fiorista sono trattati con agenti chimici e pesticidi, dopotutto sono venduti come ornamento per finire in un vaso non in un piatto c) non utilizzare fiori colti per strada o nei giardini pubblici. Anche questi molto probabilmente sono stati trattati con sostanze per noi tossiche d) mangia solo i petali: rimuovi pistilli e i gambi e) se soffri di allergie, utilizza i fiori in cucina gradualmente.

Allium – Tutti i fiori della famiglia dell'allium (porri, erba cipollina, aglio...) sono edibili e gustosi! Anzi, ogni parte di queste piante è commestibile

Aneto – Fiori gialli dal sapore molto simile all'erba

Angelica – A seconda della varietà, i fiori vanno dal lavanda/blu al rosa acceso. Il sapore ricorda la liquirizia

Basilico – I fiori di questa pianta sono disponibili in una varietà di colori, dal bianco al rosa al blu. Il sapore è simile alle foglie, ma più debole

Borragine – Di una bella tonalità blu, il fiore sa di cetriolo!

Calendula – Da utilizzare in cucina assolutamente. Il gusto è piccante, sapido, pepato. Il colore dorato aggiunge un tocco di lusso a qualsiasi piatto

Camomilla – Ricorda la margherita. I fiori hanno un sapore dolce e vengono spesso utilizzati negli infusi, che ve lo dico a fare. Ma l'aroma è da sfruttare anche per le vostre ricette

Cerfoglio – I fiori dal gusto delicato con una nota di anice

Cicoria – L'amarognolo della cicoria è più accentuato nei petali e boccioli. Messi in salamoia sono ottimi

Citrus (arancio, limone, lime, pompelmo...) – I fiori sono dolci e molto profumati. Da utilizzare con parsimonia o il sapore nel vostro piatto sarà coperto

Coriandolo – Come le foglie, o lo si ama o lo si odia (io lo odio): i fiori ne condividono il sapore erbaceo. Da utilizzare freschi: scaldandoli perdono il loro fascino

Crisantemo – Un pò amaro, la varietà di colori è un arcobaleno. Il sapore va dal piccante al pungente

Dente di leone – I boccioli si possono mettere sottaceto. La salsa di fiori di tarassaco (il nome meno comune di dente di leone) è ottima con la pasta

Finocchio – I fiori gialli sono una delizia per gli occhi con un sottile sapore di liquirizia

Fiordaliso – Erbaceo nel sapore, i petali sono commestibili. Da evitare il gambo amaro

Fiori di zucca – Gli utilizzi nella cucina italiana sono innumerevoli. Rimuovere sempre gli stami

Fuchsia – Da guarnizione, niente più

Garofano – I petali sono dolci e aroma profumato

Gelsomino – Questi fiori superfragranti vengono utilizzati nel tè, ma si possono usare anche nei dolci

Girasole – I petali sono commestibili e il germoglio può essere cotto a vapore, come il carciofo

Gladiolo – Anche se il sapore è debole, possono essere farciti, o i loro petali per ingentilire un'insalata

Ibisco – Notoriamente utilizzato nel tè, il sapore è vivace. In una crostata di mirtilli può essere il tocco in più (da usare con parsimonia)

Impatiens – Graziose piante da appartamento per l'abbondanza di fiori. In cucina limitiamoci ad utilizzarne i petali come decorazione

Issopo anice – Sia il fiore che le foglie hanno un sottile gusto di anice o liquirizia

Lavanda – Dolce, speziato e profumato, un tocco in più in piatti salati e dolci. A Marsiglia fanno un biscotto tipico all'aroma di lavanda, le “navette”

Lillà – Odore pungente, ma l'aroma agrumato è da sfruttare

Malvarosa – I fiori sono appariscenti per una decorazione giocosa. Il sapore... niente di che

Margherita – A sapore, i petali non sono il massimo, ma l'aspetto è fantastico!

Menta – Sorpresa! I fiori sanno di menta...

Monarda – I suoi fiori rossi hanno il sapore di menta

Nasturzio – Uno dei fiori commestibili più popolari. Brillantemente colorato con sapore dolce con una punta di peperoncino. Potete farcire i fiori, aggiungere nelle insalate ecc.

Ravanello – Di diversi colori, i fiori hanno un distinto sapore pepato

Rosa – I petali hanno un sapore profumato ideale in bevande, dolci e marmellate. Il sapore è più pronunciato nelle varietà più scure

Rosmarino – I fiori sono di un sapore più moderato rispetto alla pianta; utilizzatelo per guarnire piatti

Rucola – I suoi fiori sono piccoli e neri al centro, con un sapore pepato molto più accentuato delle foglie comunemente utilizzate

Salvia – Sapore simile a quello delle foglie, ma più delicato

Trifoglio – Qualora non troviate un quadrifoglio da tenere nel portafogli, usate i fiori del trifoglio per la loro dolcezza con note di liquirizia

Verbena odorosa – I fiori bianchi hanno sentore di limone. Ottimo il tè e nei dolci

Viola – Adorabile e deliziosa, ha un sapore delicato di menta. Ideale per insalate, pasta, piatti a base di frutta e bibite

(da: slowfood.it)

I seguenti link forniscono interessanti informazioni e documentazioni ed è possibile scaricare un bel volume di ricette.

Buona visione e lettura.

m.m. - O.B.L.

- [Attività innovative](#)
- [Fattoria delle erbe](#)
- [Fiori da mangiare](#)
- [Fiori eduli](#)
- [40 fiori da mangiare](#)
- [Il consumo di fiori](#)

