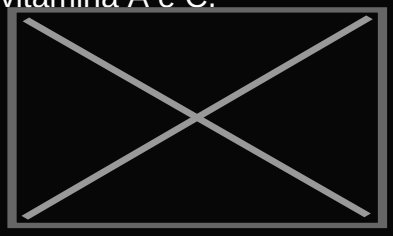
Un ‘fiore all’occhiello’ in cucina

i-fiori-commestibili-0c89c4be

Aggiungere fiori commestibili (eduli) ai nostri piatti può essere un escamotage per rendere un pranzo o una cena più fantasiosa e gratificante alla vista, oltre che light. Vengono infatti utilizzati come note colorate nelle insalate, nei cocktail o come guarnizione a dolci e ad altri cibi per rendere al massimo la mise en place, ma molti dei fiori eduli (come ad esempio la Camomilla dalle proprietà lenitive e calmanti, il Gelsomino dalle proprietà antisettiche e calmanti, l’ Anice i cui fiori hanno un potere balsamico, espettorante, antiemetico e lenitivo contro il meteorismo intestinale, la Calendula, dal colore dorato e gusto piccante, con proprietà antispasmodiche) venivano utilizzati nell’antichità a scopi terapeutici.

In natura esistono circa 50 varietà di fiori commestibili, alcuni molto conosciuti come i fiori di zucca e altri sconosciuti ai più, per citarne solo alcuni: Borragine, caratterizzati da una brillante tonalità di blu e un sapore di cetriolo; Monarda dal colore rosso e il sapore di menta; Verbena odorosa, candida con un delicato sentore al limone. Quindi belli da vedere e gustosi per il palato ma vediamoli sotto l’aspetto medico/scientifico. Dal punto di vista alimentare i fiori rientrano nel gruppo degli ortaggi/verdure - anche se alcuni di essi vengono classificati come spezie (es. lo zafferano) -, dal punto di vista nutrizionale appartengono invece al VI gruppo (ortaggi e frutti fonti di vitamina A) e VII gruppo (ortaggi e frutti fonti di vitamina C) degli alimenti, in quanto caratterizzati appunto da un elevato contenuto di vitamina A e C.



Ma i fiori contengono altri nutrimenti importanti come il glucosio, quindi forniscono un apporto di carboidrati, le fibre, i sali minerali come ad esempio il potassio, gli oli essenziali, l’acqua e sostanze antiossidanti come i polifenoli, i flavonoidi e i carotenoidi apportando invece poche calorie, quindi possono essere utilizzati per la preparazione di vivaci piatti light!. Nonostante queste svariate proprietà nutrizionali non bisogna però abusarne in quanto potrebbero

scatenare reazioni allergiche in soggetti predisposti. Quindi fortemente sconsigliati in gravidanza, in soggetti asmatici e allergici in genere.

Importante ricordare che non tutti i fiori, pur belli che siano, sono commestibili, anzi! Alcune varietà sono infatti tossiche per l'uomo come ad esempio il fiore di patata, di melanzana, di asparago, di pomodoro, di peperone. Per poter essere considerati commestibili a tutti gli effetti devono essere coltivati in serra, affinché vengano protetti dalle intemperie e, ovviamente, senza l'utilizzo di pesticidi/ additivi chimici. Qualsiasi influenza esterna potrebbe alterarne le proprietà organolettiche ed è quindi consigliabile acquistarli da aziende serie, tracciabili e biologiche. Devono essere raccolti al mattino ed essere consumati freschi, cioè aperti di giornata. Nella maggior parte delle varietà vanno utilizzati i petali, cioè la vera parte commestibile, quindi vanno scartati il pistillo e il gambo.

La conservazione non è facile in quanto sono estremamente delicati, tendendo al deterioramento precoce; certo, possono essere essiccati ma ovviamente la resa visiva e nutrizionale non è la stessa o essere conservati in frigo, in sacchetti di plastica o avvolti in carta assorbente, a temperature che oscillano tra i 4 e i 6° fino a 4 giorni al massimo dalla data di raccolta visibile sulla confezione.

(Dott.ssa Barbara Panterna)