

Simona Lovati

Freschi e delicati, insaporiscono i piatti e depurano grazie alle loro proprietà. Senza trascurare il lato estetico.

Protagonisti indiscussi della primavera, i fiori si possono utilizzare anche in cucina e non solo a scopo decorativo. Tra i più utilizzati ci sono la viola del pensiero, la margherita di campo, il tarassaco, la primula, i fiori di arancio, alcune varietà di rosa, come la canina e la centifolia, il nasturzio e il gelsomino. Tutte con proprietà depurative, diuretiche e calmanti in caso di tosse. Il plus è il loro contenuto in polifenoli, antiossidanti naturali. “Non dimentichiamo anche broccoli, cime di rapa, cavolfiori e fiori di zucca, che sono le infiorescenze delle verdure. Oltre che nella preparazione di tisane, si possono consumare sia freschi sia essiccati per aromatizzare insalate, dolci e liquori e preparare golose marmellate”, spiega la dottoressa Barbara Maida, dietista a Cernusco sul Naviglio.

Istruzioni per l'uso

Prima di utilizzare i fiori, occorre lavarli per bene sotto acqua corrente e tamponarli per farli asciugare. Evita di raccogliarli in zone molto trafficate e ad alta concentrazione di inquinamento.

Ricette sprint

Brandy ai fiori

Per realizzare un drink alcolico leggero e alternativo, fai macerare per una notte in una bottiglia di vetro quattro o cinque violette, gelsomini, fiori di arancio assieme a tre chiodi di garofano, la buccia grattugiata edibile di un limone biologico e un litro di brandy.

Un contorno a costo zero

Cuoci a vapore le foglie di tarassaco, oppure ripassale in padella con un filo d'olio extravergine di oliva, per ottenere un contorno originale e ad effetto detox.

L'insalata che non ti aspetti

Per dare un po' di brio alle insalate, protagoniste della tavola durante la bella stagione, aggiungi delle viole del pensiero, delle margherite oppure dei fiori di nasturzio, da condire con succo di limone, un cucchiaino di semi oleosi (zucca, lino, canapa) e un cucchiaio di olio extravergine di oliva.

Conserva ai petali di rosa

100 gr di petali non trattati (rosa o rossi)

250 grammi di zucchero

200 ml di acqua

Succo di un limone

Lava i petali, spezzettali con le mani o con un coltello e mettili in una ciotola con un due cucchiaini di zucchero e il succo di limone. Sciogli il resto dello zucchero in acqua a fuoco moderato e

aggiungi i petali. Continua la cottura fino a quando otterrai un composto piuttosto denso. Fai raffreddare la conserva e versala in vasetti di vetro.