

Cucinare con i fiori

Non solo fiori, ma anche foglie e radici aromatiche arricchiscono i nostri piatti di gusto, colori e nutrienti.

A cura di Carolina Peciola

Ricette di Viviana Sorrentino – vividisanapianta.it

Con la consulenza della dottoressa Giada Galli

Cibarsi di fiori e altre prelibatezze che appartengono al mondo naturale ci offre l'opportunità di combinare colori, sapori, profumi e consistenze, ci avvicina all'ambiente in cui viviamo e aiuta a farne parte in modo consapevole.

Si chiama "foraging" ed è la cultura dell'alimentazione con cibi spontanei e selvatici: si va nei boschi e nei prati e si raccolgono piante, fiori e frutti. Ma anche i nostri balconi e giardini possono diventare il luogo ideale per coltivare piante con foglie e fiori commestibili.

RICETTE FLASH

RISOTTO ALLA ROSA: lava e lessa i petali per 5 minuti nel brodo vegetale, scolali e aggiungili al riso al momento di servire, mescolando.

FRISELLINE DI RICOTTA CON TAGETE: lava e asciuga i fiori di tagete e aggiungili alla ricotta montata con erba cipollina tritata.

ZUPPA ALLE MARGHERITE: tritale, falle bollire per 10 minuti nel brodo vegetale, aggiungile ad un porro stufato in poco olio e purea di patate, mescola e cuoci per altri 10 minuti.

Servi con dadini di pane casareccio tostati, olio, sale e pepe.



Anche i fiori delle piante officinali (rosmarino, timo, santoreggia, salvia...) sono perfetti per aromatizzare formaggi freschi e insalate, accompagnandoli a piacere con del miele.

Una tradizione antica

I fiori sono sempre stati usati in cucina: lo ricorda anche la Coldiretti, che fornisce tanti consigli per il loro impiego (vedi sotto). Ma come spesso accade per le ricette della tradizione popolare, si sono persi nel tempo per tornare oggi alla ribalta con il crescere dell'attenzione verso la gastronomia e l'alimentazione naturale. Oltre i classici fiori di zucca, fritti o ripieni, ci sono altre specie di fiori commestibili, spontanei o biologici, cioè coltivati senza l'ausilio di pesticidi.

Cucinali così

ROSA: i petali si utilizzano per marmellate, sciroppi, liquori e cocktail, per arricchire insalate e preparare risotti.

BEGONIA: i petali si usano per arricchire sorbetti, macedonie e gelati, perché hanno un sapore che ricorda quello acidulo del limone.

BELLE DI GIORNO: i fiori, dal sapore dolciastro, si possono gustare crudi, mentre radici e tuberi si mangiano cotti ed hanno un sapore che ricorda quello delle patate.

CALENDULA: petali e foglie sono squisiti nei risotti, nella pasta, nei minestrini, nelle frittate e nelle insalate.

FLORACULT

Nella bella cornice del parco di Veio, a Nord di Roma, si svolgerà dal 22 al 25 aprile la 7ª edizione di Floracult, la manifestazione dedicata alle piante e al giardinaggio, dove quest'anno si darà spazio proprio al foraging, con laboratori e vendita di piante spontanee commestibili, ed esposizione di piatti cucinati da Viviana Sorrentino (alcune ricette le anticipiamo in queste pagine).

Per info: www.floracult.com

Tel. 06 30896488




GAROFANI: oltre che per preparare liquori, vanno bene per condire risotti oppure guarnire biscotti e pasticcini.

GERANI: con i petali si preparano frittate, semifreddi, sorbetti, vini e liquori. Perfetti anche per accompagnare i formaggi morbidi.

LILLÀ: danno sapore a creme, yogurt, gelati e crostate.

MARGHERITE: perfette nelle zuppe (vedi ricetta a pag. 44).

VIOLE: ottime per preparare gelati, gelatine e confetture. I petali si possono candire o aggiungere freschi a insalate e macedonie. 

cocktail vitaminico all'ortica

Per 1 persona

Pronta in 5 minuti

Vegan / senza glutine

Ricca di sali minerali, tra cui ferro, acido folico, e vitamine C ed A

74 kcal

20 g di foglie asciutte di ortica
* **150 ml di succo di mela con polpa** * **50 ml di succo di limone** * **50 g di cetriolo**

1. Taglia finemente le ortiche. Sbuccia e taglia a fettine il cetriolo. Metti questi ingredienti in un contenitore adatto ad utilizzare un frullatore ad immersione. **2.** Aggiungi 50 ml di succo di limone, unisci il succo di mela e poi frulla bene il tutto.

cous cous integrale con luppolo e aglio orsino

Per 2 persone

Pronta in 20 minuti

Disinfettante, disintossicante, antibatterica e tonica

Vegan

Ricca in grassi monoinsaturi, fosforo, ferro, zinco e vitamina E

367 kcal

100 g di luppolo * **100 g di cous cous integrale bio** * **4 C di olio EVO** * **50 g di aglio orsino** * **1 C di olive taggiasche** * **10 cime fiorite di lunaria** * **1 C di pinoli** * **200 ml di acqua** * **sale e pepe**

1. Monda le cime di luppolo e falle sbollentare in acqua per 5 minuti. Scolale e lasciale raffreddare. **2.** Nel frattempo scalda



© Viviana Sorrentino

l'acqua per il cous-cous. Utilizzando quello precotto sarà sufficiente versare l'acqua bollente sul cous-cous e lasciarlo riposare per una quindicina di minuti, mescolando di tanto in tanto.

3. Poi trita finemente l'aglio orsino e fallo saltare in padella per un paio di minuti con poco olio, le olive e i pinoli. Aggiusta di sale e pepe (facoltativo). **4.** Aggiungi al soffritto il luppolo sbollentato e tagliato in pezzi di un paio di cm di lunghezza. Fai cuocere il tutto per 5 minuti.

5. Infine aggiungi il cous-cous e mescola bene. Servi caldo e decora con le cime fiorite di lunaria ed un filo d'olio a crudo.



© Viviana Sorrentino

L'ORTICA cresce nei luoghi ombrosi e incolti, ma anche al sole, purché siano umidi. È impiegata anche per la preparazione di minestre e frittate.

IL LUPPOLO cresce nei luoghi umidi e freschi ricchi di azoto, spesso al margine di campi, boschi e strade.

cannelloni di amaranto

Per 4 persone

Pronta in 1 ora e 15 minuti

Ricca in calcio, fosforo, vitamine B2 ed A, potassio e zinco

620 kcal (piatto unico)

200 g di amaranto * **2 cipollotti** * **1 uovo** * **350 ml di latte intero** * **12 g di nocciole tritate** * **25 g di farina di farro integrale** * **40 g di parmigiano** * **4 C di olio EVO** * **35 g di formaggio caprino** * **85 g di farina tipo 0** * **1 pizzico di noce moscata** * **100 g di ricotta vaccina** * **35 g di burro** * **sale e pepe**

1. Monda le foglie di amaranto, poi tagliale a piccoli pezzi. Sminuzza finemente anche i cipollotti e saltali in padella con un po' di olio per un paio di minuti. Aggiungi il trito di amaranto e cuoci a fuoco medio per 5 minuti. Spegni il fuoco e lascia raffreddare. **2.** Aggiungi al composto il formaggio caprino, la ricotta, le nocciole tritate, un pizzico di pepe e aggiusta di sale; metti da parte. **3.** È il momento di preparare la pasta per i cannelloni. Su un piano di lavoro apposito versa la farina di farro e 50 g di farina di tipo 0, l'uovo e un pizzico di sale. Impasta sino a quando non raggiungerai una consistenza morbida ed elastica della pasta. Se dopo averlo lavorato l'impasto dovesse risultare troppo asciutto, aggiungi poca acqua e impasta di nuovo. In caso con-



trario, aumenta leggermente le dosi della farina 0 e lavora il composto sino ad ottenere una palla liscia ed elastica. **4.** Metti sul fuoco una pentola capiente con acqua abbondante. Con un mattarello stendi l'impasto dei cannelloni sino ad ottenere un foglio di 1-2 mm di spessore. Poi con l'aiuto di un coltello ricava dei rettangoli di circa 5x10 cm. Quando l'acqua bolle, salala e aggiungi un paio di cucchiai d'olio (piccolo trucco che evita ai fogli di pasta di incollarsi), poi versavi 5 rettangoli di pasta. Meglio cuocerne pochi alla volta per evitare che si attacchino fra loro. Fai cuocere per 5 minuti, poi scola i fogli e immergili in un recipiente con dell'acqua fredda per fermare la cottura. Scolali e disponili su un vassoio ad asciugare. Versa il resto dei rettangoli nell'acqua bollente e ripeti il procedimento. Copri i rettangoli di pasta appena cotti con uno strofinaccio umido o con della stagnola per evitare che si secchino. **5.** E ora la besciamella. In un pentolino fai sciogliere lentamente il burro, poi toglì il pentolino dal fornello ed incorpora il resto della farina tipo 0 mesco-

L'AMARANTO è una delle erbe infestanti più detestate dai coltivatori, ma in America Centrale è stato invece introdotto come ortaggio. Ha foglie robuste e ruvide, ma dal gusto delicato, con note nocciolate, ricche di proteine, sali minerali e vitamine.

lando con una frusta. Rimetti il pentolino sul fuoco, fai cuocere per un paio di minuti a fuoco lento, poi aggiungi poco alla volta il latte senza smettere di mescolare per evitare la formazione di grumi. Quando il composto inizia ad addensarsi, fallo bollire a fuoco moderato per qualche minuto, poi spegni il fuoco. Aggiungi 30 g di parmigiano grattugiato, aggiusta di sale e unisci un po' di noce moscata. **6.** Preriscalda il forno a 180 °C. Farcisci ogni rettangolo di pasta con 2 cucchiai di composto di amaranto, ricotta, caprino e nocciole, arrotolando la pasta intorno al ripieno. **7.** Imburra una pirofila, stendi un sottile strato di besciamella, adagiavi sopra i cannelloni farciti e condisci con un altro strato di besciamella. Distribuisci sulla superficie dei cannelloni un po' di parmigiano e inforna a 180 °C per circa 30 minuti. Servi i cannelloni ancora caldi. →

frittelle di fiori di sambuco

Per 4 persone

Pronta in 30 minuti + tempo di riposo

Ricca in grassi monoinsaturi, vitamina E ed acido folico

280 kcal

15-20 fiori di sambuco nero non ancora dischiusi * 100 g di farina tipo 0 * 10 g di lievito di birra in panetto * 70 ml di acqua * 70 ml di latte intero * ½ C di curcuma * olio di arachidi per friggere * sale

1. In una ciotola metti la farina setacciata e la curcuma. In un bicchiere versa l'acqua tiepida, poi scioglivi dentro il lievito di birra e infine aggiungi il latte; mescola bene. **2.** Unisci il composto liquido alla farina e alla

curcuma. Mescola delicatamente con una frusta sino a quando non avrai sciolto eventuali grumi. Poi copri la ciotola con un panno e lascia riposare per 30 minuti a temperatura ambiente. **3.** Immergi i fiori di sambuco nel composto ed elimina la pastella in eccesso aiutandoti con le mani. **4.** Friggi per qualche minuto in abbondante olio di arachidi bollente. Cuoci su ambedue i lati. **5.** Una volta dorate, scola le frittelle su un piatto rivestito di carta assorbente. Sala a piacere e servi come antipasto o come secondo, in base ai tuoi gusti.

IL SAMBUCO è una pianta molto comune in Italia, dove cresce un po' ovunque. Le frittelle sono una ricetta della tradizione contadina.



© Viviana Sorrentino



gelato con macarons rosa sbriciolati

Per 2 persone

Pronta in 10 minuti

635 kcal

450 ml di gelato alla fragola * 4 macarons rosa * petali di rosa edibili * Champagne rosa

1. Sbriciola grossolanamente i macarons e mescolali con il gelato. **2.** Metti in freezer per 15 minuti, poi porziona il gelato nelle coppette. **3.** Decora con fiori edibili, versa un po' di Champagne rosa e servi subito.

Questa ricetta è stata ideata da Jen Yee, Chef di pasticceria del Lafayette Restaurant a New York, per Clinique* per riutilizzare i macarons che si rompevano ogni giorno nel passaggio dal forno al banco di pasticceria. Il gelato con pezzetti di macaron è diventato uno dei dessert più amati del ristorante e la chef si diverte a decorarlo con un tocco di fantasia: in questo caso con delicati petali di rosa.

* per i nuovi Clinique Sweet Pots, dei lip gloss a doppio applicatore - in foto accanto al macaron