

INVIATO DA
mathijs@pioniersweb.nl

ON
14/06/2013

★ ★ ★ ★ ★
Keine Stimmen

Fiori commestibili



I fiori non servono solo per abbellire il giardino o per decorare la tavola in un vaso, ma alcuni di essi si possono anche mangiare. Sembra strano, ma lo sapevi che probabilmente ne mangi già molto spesso?

Ce ne sono molte più di quanto si pensi. Se cerchi bene, scoprirai che ci sono tantissimi fiori commestibili.

Scopri il mondo dei fiori commestibili!

Da sapere!

Prima di pensare di dare un morso alle rose sul tavolo di tua mamma, è bene sapere quali fiori si possono mangiare e, soprattutto, quali no!

Non è una buona idea assaggiare i fiori acquistati in un negozio di fiori, poiché potrebbero essere tossici a causa dei pesticidi utilizzati dal coltivatore.

Non tutti i fiori sono commestibili! Alcuni fiori possono essere velenosi (come la digitale, l'aconito, la datura, ecc.).

Non correre rischi e non mangiare fiori a meno che tu non sia assolutamente certo che siano commestibili.

È inoltre importante tenere presente che non tutte le parti di una pianta sono commestibili; ad esempio, i fiori della Lonicera sono commestibili, ma le bacche sono velenose. Tieni inoltre presente che se sei naturalmente soggetto ad allergie (raffreddore da fieno, asma, ecc.), sei più soggetto a reazioni dopo aver mangiato fiori, quindi fai attenzione.

Per la vostra tranquillità:
Potrebbe sembrare che mangiare fiori comporti un rischio elevato, ma la maggior parte dei fiori non è nociva**per la salute**(anche se alcune varietà non hanno un buon sapore).

Assicuratevi quindi di seguire le regole.
Consiglio: potete mangiare i fiori di tutte le erbe aromatiche (basilico, salvia, sedano, finocchio, ecc.). Il sapore è quasi lo stesso delle foglie, ma leggermente più delicato, leggermente più dolce o addirittura più intenso.

Consiglio: proprio come con i frutti di bosco o i funghi, è meglio non sperimentare da soli. Attenetevi alle varietà di cui è comprovata l'edibilità per evitare sintomi quali mal di stomaco, nausea e diarrea (e talvolta anche peggio).

Le regole:

Per prima cosa:

- Quindi, mangia solo fiori di cui sei certo che siano commestibili e non velenosi
- Non mangiare fiori provenienti da mazzi, ecc. (spesso sono trattati con pesticidi)
- Inoltre, non mangiare fiori che crescono lungo i bordi della strada (questi sono spesso contaminati dai gas di scarico).
- Inoltre, non mangiare fiori che crescono ai margini dei parchi (dove i cani urinano).
- Mangia soprattutto fiori non trattati provenienti dal tuo giardino, da quelli di amici o familiari (o eventualmente da un parco dove è consentito raccoglierli — anche se questo non è certamente permesso o “appropriato” ovunque — e dove non vi sia alcun rischio di sostanze nocive o sporche). Puoi anche chiedere informazioni sui fiori commestibili a un floricoltore o a un venditore di prodotti ortofrutticoli.

Una volta trovati i fiori:

- Raccogli i fiori al mattino prima del pasto; dopo che la rugiada si è asciugata ma prima che il sole li colpisca.
- Conservateli poi in un sacchetto di carta nel cassetto della verdura del frigorifero
- Rinfrescate i fiori prima del pasto immergendoli in acqua ghiacciata per mezz’ora
- Pulite i fiori: eliminate (a seconda della varietà!) la corona, la base del fiore, la parte bianca dei petali, il centro, il pistillo e i sepali (i petali sottostanti a quelli veri e propri).
- Quindi asciugateli con molta cura su un foglio di carta assorbente, tamponandoli delicatamente, e lasciateli asciugare all’aria per un po’.

Se non avete intenzione di consumare i fiori subito il giorno stesso in cui li raccogliete, lasciateli asciugare completamente. Per farlo, disponeteli su carta assorbente in un luogo caldo e ben ventilato per alcuni giorni. Fate attenzione a non esporli alla luce diretta del sole, poiché ciò causerebbe lo scolorimento dei fiori. Lasciate essiccare i fiori fino a quando non potrete «polverizzarli» (anche se, ovviamente, non dovreste farlo davvero). Potrete poi conservare i fiori completamente essiccati sott’olio o sott’aceto (deliziosi e anche bellissimi), oppure usarli per preparare uno zucchero meravigliosamente profumato.

Fiori commestibili e le stagioni

Ecco alcuni fiori commestibili (nomi olandesi e nomi latini) e le stagioni in cui è possibile trovarli.

In primavera:
Erba cipollina (Allium schoenoprasum)
Ginestra comune (Cytisus scoparius)
Mela cotogna giapponese (Chaenomelis japonica)
Caprifoglio (Lonicera sp.)
Borragine (Borago officinalis)
Fiore di cotogno (Cydonia oblongo)
Viola odorosa (Viola odorata)
Biancospino (Crataegus monogyne e laevigata)
Dente di leone (Taraxacum officinale)
Cardamine dei prati (Cardamine pratense)
Primula vera (Primula veris)

Tulipano (Tulipa)
Viola tricolore (Viola tricolor Hortensis)
Sambuco (Sambucus nigra)

In estate:
Garofano (Dianthus sp.)
Begonia (Begonia semperflorens)
Bergamotto (Monarda didyma)
Cicoria selvatica (Cichorium intybus)
Zucchina (Cucumis sativus)
Daylily (Hemerocalles sp. e cultivar)
Giroflano (Dianthus barbatus)
Geranio (Pelargonium)
Calendula (Calendula)
Hosta (Hosta)
Camomilla (Matricaria cecutita)
Papavero comune (Papaver rhoeas)
Lavanda (Lavendula angustifolia)
Reina dei prati (Filipendula ulmaria)
Nasturzio (Tropaeolum)
Peonia (Paeonia officinalis)
Rosa (Rosa)
Valeriana (Valeriana officinales)
Phlox (Phlox paniculata)
Impatiens (Impatiens walleriana)
Giglio bianco (Lilium candidum)
Saponaria (Saponaria officinalis)

In autunno:
Crisantemo (Chrysanthemum)
Dalia (Dahlia)
Malva moschata (Malva moschata)
Zucca (Curcubita)
Geranio (Pelargonium)
Malvarosa (Alcea rosea)
Carlina (Carlina acaulis)
Girasole (Helianthus annuus)

Un po' di storia

I fiori commestibili sono utilizzati da tempo in cucina, come guarnizioni o come ingredienti di insalate di fiori.

I cinesi furono tra i primi a sperimentare l’uso dei fiori come alimento. Già nel 3.000 a.C. disponevano di numerose ricette a base di fiori. Nella nostra parte del mondo, furono i Greci i primi a utilizzare i fiori in cucina, seguiti ben presto dai Romani con la loro cultura dei fiori commestibili. Con la caduta dell’Impero Romano, i fiori commestibili caddero in disuso in cucina.

Nel Medioevo, i crociati riportarono in Europa i piatti a base di fiori, riportando in voga l’usanza di mangiarli. In quel periodo, solo i ricchi potevano permettersi di banchettare con i fiori.

Ricetta floreale

Ingredienti:

- Fette di pane (o cracker)
- Una confezione di formaggio cremoso fresco (ad es. Philadelphia)
- Erbe aromatiche (ad es. erba cipollina, prezzemolo, cerfoglio)
- Fiori freschi commestibili. I fiori di Tropaeolum sono particolarmente indicati (grazie al loro sapore piccante), così come i fiori di senape, di rucola, di ravanello, di borragine (deliziosamente freschi), ecc.

Preparazione:

Tostare alcune fette di pane (oppure utilizzare dei cracker). Tritare finemente le erbe aromatiche, ma mettere da parte alcune (piccole) foglioline. Prendere 1 cucchiaio di queste erbe fresche tritate finemente e mescolarle al formaggio cremoso. Spalmare questo composto sulle fette di pane tostate o sui cracker.

Adagiate su ogni fetta di pane o cracker alcune foglioline delle erbe che avete utilizzato, insieme a un fiore commestibile pulito.

Buon appetito!

Fonti

Foto di copertina: Pixelio.de

Testo:

- Il bellissimo orto di Diana
- Fiori commestibili

Weitere Informationen

Categorie
Giochi e attività

Tag
Ricetta
Cibo
Natura
Salute
Piante

Età
8–12 anni

Numero di partecipanti
Nessun dato disponibile.

Bibbia
Manca questa informazione.

Durata
Nessun dato disponibile.

Materiale
Nessuno

Scarica il file
Nessun download di file

KI Generierter Inhalt
Contenuto
Categorie
Tag
Età
Numero di partecipanti
Bibbia
Durata
Materiale

© YoungstarsWiki | https://youngstarswiki.org/it/wiki/art/fiori-commestibili