

## Salute e Benessere

a cura di **Marta Raffinetti**

### Alimentazione

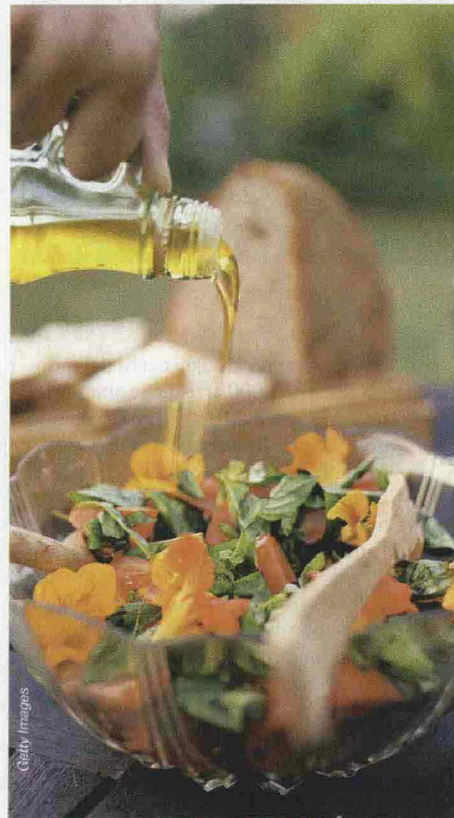
Colori, gusti inediti e zero calorie. Tranne poche eccezioni, le profumate corolle si prestano a completare minestre e pietanze

**D**a sempre, per insaporire i cibi si utilizzano erbe aromatiche deliziosamente profumate e gustose. Ma da un po' di tempo anche i loro "cugini", i coloratissimi e altrettanto profumati fiori, hanno trovato un ruolo in cucina, e la tendenza si va confermando sempre più. Ora, nei piatti preparati dai ristoranti più celebri, così come in tante cucine di casa, si preparano specialità come biscottini alle viole o ai papaveri, sformatini di melissa, frittelle di acacia, frittatine alla ginestra o al tarassaco, risotti o spaghetti ai fiori di calendula, tagliolini al sambuco e tante altre raffinatezze. In cui i fiori, accanto a sfumature cromatiche in grado di impreziosire i piatti dal punto di vista estetico, offrono anche sapori inediti, originali, perfino esotici, e si rivelano in grado di catturare i sensi. Ed è co-

si che, ormai, i fiori sono considerati ingredienti ideali da sposare a riso, pasta, carne e pesce, da aggiungere alle insalate o da gustare in delicatissimi dessert, marmellate o liquori.

Ma quali si possono utilizzare tranquillamente in cucina, che cosa servono a preparare in particolare, in che modo vanno impiegati e, soprattutto, quali fanno bene dal punto di vista nutrizionale e quali invece vanno evitati? Ce lo spiega **Maria Makarovic, medico nutrizionista a Milano** e autrice del libro *Dimagrire senza bilancia. La nuova dieta visiva della dottoressa Makarovic*, edito da **Mondadori**.

«Quasi tutti i fiori sono eduli, cioè buoni da mangiare, - dice la specialista. - Del resto, basta ricordare che tutti noi ne abbiamo già mangiati, spesso senza neppure saperlo: broccoli, cavolfiori e



## Metti un FIORE nel piatto

### MINIGUIDA A SCELTA E USO

Li puoi utilizzare freschi oppure fritti.

Tieni presente inoltre che le specie di piante più antiche danno fiori più saporiti di quelle create in tempi più recenti; petali dai colori scuri sono più gustosi di quelli chiari; infine, a un profumo più intenso corrisponde naturalmente un sapore più deciso.

«I fiori, però, vanno introdotti nell'alimentazione in modo graduale, così da abituare l'organismo al nuovo alimento, - consiglia la dottoressa Makarovic. - Ma, soprattutto, se si ha qualche dubbio sul fatto che siano commestibili, è meglio chiedere un parere all'erborista di fiducia o, almeno, consultare un manuale che permetta di ricercare le diverse varietà e analizzarne le caratteristiche alimentari. Infine, bisogna fare molta attenzione a non utilizzare fiori trattati con antiparassitari o altre sostanze chimiche oppure raccolti lungo le strade trafficate, perché potrebbero essere contaminati.

È consigliabile, in ogni caso, utilizzare i fiori che il nostro giardino o balcone produce».



● **IL NASTURZIO** dai tanti colori può essere abbinato a risotti, zuppe e insalate (e i suoi boccioli sott'aceto sono una prelibata alternativa a quelli del capperi).

● I petali della **CALENDULA** sostituiscono ottimamente lo zafferano, non soltanto per il colore ma anche per il gusto intenso, nell'insaporire e colorare pasta, insalate e frittate.



● **IL TARASSACO** rende le frittate delle specialità da gourmet.

● Con la carne si sposano molto bene i **FIORI DI MELOGRANO**, rossi e "focosi".

● Per ricette a base di pesce è molto indicato il **GELSOMINO** dal profumo delicato, ma intenso.

● **IL TAGETE** è delizioso se abbinato a formaggi cremosi, soufflé e verdure.

● **IL CAPRIFOGLIO**, con il suo dolce sapore, aromatizza dolci, sorbetti e bevande alcoliche.

● **IL PAPAVERO** si utilizza per preparare degli ottimi biscotti e liquori.

● **LA ROSA CANINA** dà il meglio di sé nelle marmellate. Ma in cucina possono essere impiegati anche fiori di glicine, violetta, margherita, fiordaliso, geranio, ibisco, lavanda, menta, rosa, tulipano o arancio e molti altri ancora, oltre a quelli delle piante aromatiche più conosciute. Del resto, in questo campo, dicono gli esperti, l'importante è sperimentare.

