

ALIMENTAZIONE

di Giuseppe Chella



I fiori come cibo

I fiori nel piatto sono gradevoli per gli occhi, possono anche essere delicatamente gustosi ed aromatici e stanno diventando una nuova moda. Oltre ad abbellire il centrotavola, sono utilizzati come ingredienti di diversi cibi. Sembra una novità, ma i cinesi si alimentano dei fiori da migliaia di anni e facevano così anche gli antichi romani. Nel Regno Unito, nel periodo Vittoriano, le rose erano usate in una grande varietà di piatti. Alcuni esempi di fiori commestibili: arancio, basilico, borragine, calendula, fiordaliso, gelsomino, girasole, malva, menta, pratolina, petunie, robinia, rose (molte varietà), rosmarino, rucola, salvia, trifoglio, viola del pensiero, zucca e zucchine. Bisogna stare molto attenti perché sono molti i fiori tossici come quelli dell'oleandro e dell'ortensia.

Dal punto di vista nutrizionale i fiori contengono spesso benefiche sostanze, ma la piccola quantità che se ne assume apporta al nostro organismo pochi principi nutritivi. Sono ricchi soprattutto di antociani e flavonoidi, importanti sostanze antiossidanti (antinvecchiamento). Numerosi principi utilizzati nei medicinali sono estratti proprio dai fiori, come la camomilla.

Presso alcuni negozi, sono in vendita in vaschette petali di fiori commestibili pronti per essere sparsi sulle pietanze. Se si usano i fiori del giardino, assicurarsi che non siano stati trattati con antiparassitari. ■