I FIORI COMMESTIBILI

USI DEI FIORI IN CUCINA

FRESCHI (COTTI O CRUDI)

SECCHI

CANDITI

FIORI NEL PIATTO: COSA CUCINARE?

- ANTIPASTI
- PRIMI
- SECONDI
- INSALATE
- SALSE E CONDIMENTI
- DESSERT
- MARMELLATE E CONSERVE
- LIQUORI
- CIVETTERIE...(zucchero ai fiori, fiori canditi,fiorellini nel ghiaccio....)

FIORI COMMESTIBILI: QUALI SONO?!

- FIORI DI ORTICOLE
- FIORI DI ERBE SPONTANEE
- FIORI DI AROMATICHE
- FIORI DI PIANTE/ALBERI DA GIARDINO

http://www.youtube.com/watch?v=b-LHverF0zY

FIORI DI ORTICOLE

- ZUCCHINI
- CARCIOFO
- FICO
- BRASSICHE (CAVOLFIORE, BROCCOLO...)
- RUNNER BEANS
- TACCOLE

FIORI DI PIANTE SPONTANEE

RAPERONZOLO

SALVIA DEI PRATI

CAMOMILLA DEI TINTORI

SAMBUCO

ACHILLEA

CAROTA SELVATICA

ERBA LIMONA

BORRAGINE

CRESCIONE DEI PRATI

MALVA

MARGHERITA

TARASSACO

TRIFOGLIO

FIORI DI PIANTE DA GIARDINO

- ROSA
- VIOLA
- PRIMULA
- CRISANTEMI
- DALIA
- NASTURZIO
- PAPAVERO DI CALIFORNIA
- CALENDULA
- GIRASOLE
- GELSOMINO
- GLICINE
- LAVANDA
- GINESTRA
- TULIPANO
- MAGNOLIA
- GERANIO
- ACACIA
- IRIS

CONIGLIO ALLA LAVANDA

mezzo coniglio tagliato a pezzi
2 bicchieri di vino bianco secco
2 cucchiai di fiori di lavanda biologica
2 spicchi d'aglio
olive nere denocciolate
un rametto di timo
olio extra vergine d'oliva
sale e pepe q.b.

Sistemate il coniglio in una casseruola (l'ideale sarebbe quella di terracotta) con gli spicchi d'aglio, i fiori di lavanda, una macinata di pepe e il timo.
Bagnate con il vino bianco e lasciate macerare per 12 ore in un luogo fresco.
A questo punto sgocciolate i pezzi di coniglio e fateli rosolare nell'olio per una decina di minuti.
Salate, bagnate con un po' di vino della marinata e fatelo cuocere coperto, a fuoco medio, per 1 ora abbondante, aggiungendo altro liquido se dovesse asciugare troppo.
Poco prima di togliere dal fuoco, aggiungete qualche altro fiore di lavanda e una manciata di olive nere.

FIORI COMMESTIBILI NELL'ORTO O SUL BALCONE: PERCHE'

SI MANGIANO

ALCUNI FUNGONO DA PACCIAMATURA

POLIFUNZIONALITA' DEI FIORI

ALCUNI SONO REPELLENTI

ATTIRANO INSETTI IMPOLLINATORI

OGNI ELEMENTO DELLA NOSTRA PROGETTAZIONE DEVE AVERE PIU' FUNZIONI POSSIBILI

POLIFUNZIONALITA' DEI FIORI: ALCUNI ESEMPI....

- CALENDULA:mellifero, scoraggia l'insediamento di nematodi nel terreno
- BORRAGINE: attira gli insetti predatori, mellifero, repellente per molti parassiti, pianta compagna di fragole e pomodori. Se bruciata, produce una cenere ricchissima di minerali. Ottimo fertilizzante.
- NASTURZIO: tappezzante (buona pacciamatura e anti erbacce.Abbinata al pomodoro e ai faglioli tiene lontano gli afidi.

TAGETE: allontana i parassiti

- PAPAVERO CALIFORNIANO:antiparassitario (attira le sirfidi le cui larve si nutrono di afidi.)

...NON SOLO FIORI....
MA ANCHE FOGLIE E SEMI

LE AROMATICHE

- BASILICO
- SALVIA
- MENTA
- ANETO
- TIMO
- MAGGIORANA
- LEVISTICO
- ERBA CIPOLLINA
- ……..

ALCUNE SEMPLICI RICETTE……

OLIO AI FIORI DI BASILICO

Cimate il basilico, **sciacquate i fiori ed asciugateli ben**e,
tamponandoli e lasciandoli asciugare per bene,
perchè quando si macera in olio non ci devono essere
tracce di acqua per non compromettere i risultati,
poichè la **presenza di acqua può far proliferare batteri**
e far fermentare l'olio.
Una volta ben asciutti **metteteli**
in vaso sterilizzato e copriteli con olio extra vergine d'oliva,
lasciate macerare i fiori per una **quindicina di giorni**
dopodichè potete filtrarlo.

POLPETTE DI RICOTTA AI FIORI DI BASILICO
(ma anche di timo, salvia,menta....)

Amalgamare i fiori con della ricotta di mucca o pecora.
Mettere il composto in frigo
a insaporire e rassodare.
Formare delle polpettine e
rotolarle nei pistacchi tritati.
Riporre in freezer per 20 minuti.
Servire su un’insalatina verde.

ERBA CIPOLLINA

FIORI FRITTI DI ERBA CIPOLLINA

150 gr di farina
100 gr di acqua frizzante molto fredda
1 uovo
sale
olio per friggere
Fiori di erba cipollina

In una bacinella versare la farina, l'acqua
e l'uovo e mescolare con l'aiuto
di una frusta.
Aggiungere un pizzico di sale.
Lasciarla riposare in frigorifero per 30 minuti.
Immergere i fiori nella pastella e friggere.

FRITTATA DI FIORI DI ERBA CIPOLLINA

lavorare due uova con del Parmigiano, del sale, pepe, un decina di fiori e altrettanti steli di erba cipollina. Cuocere in una padella..

FIORI DI GERANI:..... MA QUANTI GERANI?

- GERANIO ALLA ROSA
- GERANIO ALLA MELA
- GERANIO AL COCCO
- GERANIO AL LIMONE
- ……..

BORRAGINE

LE PARTI COMMESTIBILI

FIORE

FOGLIA (cruda o cotta in padella)

COLTIVARE LA BORRAGINE

Pianta tipica dei luoghi incolti leggermente umidi, **non necessita di grandi cure colturali** e sopporta anche condizioni di coltivazione avverse, sopportando la siccità, il caldo estivo, il sole cocente di agosto

Per le sue dimensioni è **sconsigliata la coltivazione in vaso.**

Non piantare in zone ventose perchè il fusto pesante non regge alla forza del vento.

Seminare a inizio primavera con temperature non inferiori a 10 gradi.

COME RACCOGLIERE IL SEME

Si raccolgono da giugno a ottobre.

Quando raggiungono la maturazione cadono a terra. Bisogna controllare frequentemente lo stadio di maturazione del seme per non perdere l'attimo della raccolta.

RAVIOLONI DI BORRAGINE

- http://www.youtube.com/watch?v=Nzrzb_haFaY

CALENDULA

LE PARTI COMMESTIBILI

FIORE(anche secco in tisane)

FOGLIA (cruda in insalata)

COLTIVARE LA CALENDULA

Le Calendula amano il sole e l'aria quindi sono piante che devono essere coltivate all'aperto, anche in vaso, purchè siano tenute in un balcone o in un davanzale.
Non è particolarmente esigente e si adatta abbastanza bene alle diverse situazioni pedo-climatiche.
Sono piante che devono stare al sole diretto infatti non hanno problemi con le alte temperature.
Si **innaffia regolarmente** in modo che il terreno rimanga sempre umido, non fradicio. Una irrigazione costante, specialmente quando la pianta è in fiore, è importantissima.
Attenzione ai ristagni idrici che non sono in alcun modo tollerati.
Preferiscono dei **terreni ricchi di sostanza organica, leggeri,** che favoriscano il rapido sgrondo delle acqua in eccesso in quanto non tollerano in alcun modo i ristagni idrici.

COME RACCOGLIERE I SEMI

ORZOTTO DI CALENDULA

- http://www.youtube.com/watch?v=S0MalzTqm6s

NASTURZIO

LE PARTI COMMESTIBILI

FIORE

FOGLIE

COLTIVARE IL NASTURZIO

Il nasturzio ha per sua natura un **portamento decombente o rampicante**. Non possiede però viticci o uncini, ma solo una ridotta capacità di avvolgersi attorno a dei supporti, e di gettare lunghi tralci erbacei con i quali raggiungere altre piante alle quali sostenersi. Quindi se volete usare i nasturzi come rampicanti, è necessario **dotarli di adeguati supporti** ed eventualmente provvedere a legature.

Le varietà più esuberanti, in condizioni ottimali, possono arrivare a coprire muri o pergole di qualche metro d'altezza

Sono **piante perenni,** che in zone ad inverni rigidi vengono però coltivate come annuali. Dove in inverno non gela possono durare molti anni.

Il nasturzio preferisce un **terreno sciolto e ben drenato** e **un'insolazione di mediamente intensa,** un'ombra luminosa sarebbe l'ideale, o l'ombra gettata da alberi dalla chioma aperta e non troppo fitta.

Al sole pieno possono imbruttirsi in estate, specie dove le estati sono calde, spogliandosi al piede. In questo caso tagliateli corti, anche raso terra: spunterà nuovo fogliame in autunno, accompagnato da un'ulteriore fioritura, anche se meno abbondante di quella primaverile.

COME RACCOGLIERE IL SEME

Dopo aver fiorito i nasturzi formano gruppi di tre semi, che **si possono raccogliere appena sono ben gonfi e verdi,** e lasciati asciugare e rinsecchire in una busta di carta.
Se invece comprate delle bustine di semi pronti, la cuticola sugherosa non sarà staccata. C'è chi consiglia di **inciderli o ammollarli nell'acqua**, ma sono pratiche che servono più che altro ad accelerare il processo di germinazione, non tanto per assicurarsi una maggiore percentuale di successo. **Seminare tra marzo e maggio**
Spesso viene detto che i nasturzi non sopportano il trapianto. Questo è vero per esemplari adulti, le plantule possono essere maneggiate con tranquillità. Inoltre **il nasturzio si riproduce molto facilmente da talea ed ancora più facilmente per propaggine (spesso troverete delle radici aeree sui rami più prossimi al terreno).**

CROSTINI AL NASTURZIO

Mondare e tagliare a fettine sottilissime un cipollotto piccolo e tenero e metterlo in acqua fredda. Lavare una dozzina di foglie di nasturzio sane, scottarle in acqua bollente salata, scolarle e tritarle.
In un a scodella sbattere 4 uova con un pizzico di sale e uno di pepe e un cucchiaino di prezzemolo tritato. In un tegamino far rosolare il cipollotto e le foglie di nasturzio con un cucchiaio d'olio.
Buttarvi le uova e, senza smettere di mescolare, farle cuocere finchè si saranno rapprese. Tostare 8 fettine di pane casereccio, distribuirvi le uova strapazzate. Disporre sopra ogni fetta un filetto d'acciuga e passare in forno caldo per qualche minuto. Decorare con petali di nasturzio di colori assortiti

SENAPE

COLTIVAZIONE DELLA SENAPE

Non richiede terreni particolari.
Arricchite il terreno con fertilizzanti naturali a base di cornunghia, fonte di azoto, indispensabile alla crescita della pianta, e guano per il fosforo, fondamentale per attivare e prolungare la fioritura.

Una pianta vivrà comoda in un **contenitore profondo almeno 30 cm,** con diametro minimo di 20 cm, saranno sempre ben accetti i vasi in terracotta che terranno il substrato un po' più fresco. Le dimensioni della pianta e la sua fioritura saranno proporzionali alla quantità di terra che le offrirete.

Si semina in **luna crescente.** Non sono necessari di ambienti riscaldati o protetti, l'importante è che le temperature notturne non scendano più sotto i 10 ℃, l'epoca va dunque dalla fine dell'inverno all'inizio dell'estate, in zone fresche.
Ama **posizioni soleggiate**, ma per farla fiorire copiosamente per tutta la bella stagione, servirà **tenere la terra sempre umida** e fresca. Dopo appena 10 giorni dal trapianto potrete cogliere dalle piante le foglioline nuove.

Trattandosi di brassicacea, la senape ha le stesse amicizie dei cavoli, dei broccoli e delle rape: **si può quindi consociare con cetrioli, sedani, finocchi, cicorie e lattughe, tutti ortaggi che in estate inoltrata godranno della sua ombra.**

Aromatiche come la menta, il timo, il rosmarino, la salvia e fiori come il tagete e il nasturzio faranno da repellenti contro i fitofagi più comuni, come afidi, nottue e larve di lepidotteri, coadiuvati con i consueti macerati di aglio, cipolla, ortica e foglie di pomodoro.

COME RACCOGLIERE IL SEME

All'inizio dell'autunno le silique perderanno il loro colore verde, virando sul beige, sarà il momento giusto per tagliare le fronde con i baccelli, anticipando la loro apertura e la conseguente perdita del prezioso raccolto: i semi.

•

Appendete capovolte le fronde e lasciatele asciugare al sole posizionando sotto di esse un recipiente o un cono di carta per raccogliere l'eventuale caduta dei semi. Una volta liberati manualmente anche gli ultimi semi rimasti nelle silique, lasciateli seccare al sole, asciutti saranno inodori, ma se schiacciati libereranno l'inconfondibile aroma di senape.

LE AVVERTENZE

•mangiare fiori che si conoscono, nel caso di dubbio consultare i libri;

•mangiare fiori che possibilmente si riescono a coltivare;

•non mangiare fiori presi da fioristi in quanto possono essere trattati con sostanze chimiche;

•evitare di utilizzare fiori raccolti per strada o nei giardini pubblici (o quantomeno in strade trafficate);

•mangiare solo i petali e rimuovere gambi e pistilli;

•non utilizzare nel proprio giardino e sui fiori che si desidera mangiare sostanze chimiche;

•se si soffre di allergie utilizzarli in piccole dosi ed inserirli nei piatti un pò alla volta

…..CIVETTERIE.....

ZUCCHERO AROMATIZZATO AI FIORI

MARMELLATA DI FIORI

- http://www.youtube.com/watch?v=72ximlkWu9o

FIORI CANDITI

THE MAGIC OF CHEF PAUL- CANDIED FLOWER

https://www.youtube.com/watch?v=lpqOO_6qNVY

FIORI IN CUBETTO DI GHIACCIO

PER COMINCIARE:
IL SEME

- PROCURARSI SEME PREFERIBILMENTE BIOLOGICO E NON TRATTATO
- VERIFICARE CHE IL SEME NON SIA IBRIDO
- SE LO SI AUTOPRODUCE CERCARE DI NON IBRIDARLO E CONSERVARLO BEN INCARTATO IN UN LUOGO ASCIUTTO E AL BUIO
- INFORMARSI SUI TEMPI DI GERMINAZIONE
- VERIFICARE SE SIA Più CONVENIENTE LA MOLTIPLICAZIONE PER TALEA

  (per es. di molte aromatiche ma anche di alcuni fiori come la lavanda)

ALCUNI BUONI RIVENDITORI DI SEMI:

www.ilgiardinodellerbe.it

www.agribionotizie.it (rivenditore semi SATIVA)

- Www.jelitto.com
- Www.chiltern.com