

► STORIA IN TAVOLA

Dillo con un fiore (dentro l'insalata) I piatti diventano un campo colorato

Nelle cucine italiane tornano protagoniste le essenze floreali. Già usate da Greci e Romani, erano consuetudine nel Medioevo e nel Rinascimento. La modernità le ha quasi spazzate via. Ma sono «risorte» grazie agli hippie

di **DAVIDE PEREGO**



■ «Dillo con un fiore» è un vecchio adagio della lingua italiana che invita a mostrare interesse, passione, amicizia o amore verso un'altra persona regalando un fiore. Una massima che, di solito, spopola nel giorno dedicato agli innamorati, quel San Valentino celebrato solo pochi giorni fa. Ma insieme a un fiore ci si può unire anche una bella insalata. O un formaggio. E questo perché mai come negli ultimi anni, chef stellati e massaie domestiche stanno rispolverando una prassi in voga fin dall'antichità: l'uso di fiori edibili per preparare piatti.

Infatti, «Un italiano su quattro ha acquistato o assaggiato almeno una volta un fiore edule, che dai piatti degli chef stellati stanno conquistando le tavole di tutti i giorni, tra freschi,

tutti collegati da un elevato valore salutistico: sono poveri di grassi e ricchi di sostanze nutritive come minerali, proteine e vitamine (A, gruppo B, C ed E), oltre a fibra, composti bioattivi e antiossidanti quali flavonoidi e carotenoidi». La loro popolarità è cresciuta an-

che grazie a programmi tv di cucina e influencer del food, alla ristorazione gourmet e degli agriturismo, alle esperienze turistiche legate alla cucina. Nelle ricette casalinghe si usano crudi aggiunti a insalate, piatti freddi, formaggi freschi, tartare e carpacci di pesce, mentre in pasticceria servono principalmente per le decorazioni. Le maggiori coltivazioni sono effettuate in serra e fuori suolo; l'irrigazione avviene tramite il metodo a goccia per evitare di rovinare i fiori bagnandoli; la raccolta si svolge manualmente da personale altamente formato e qualificato; la conservazione richiede luoghi al fresco; la distribuzione avviene entro pochi giorni dalla raccolta.

Il «dillo con un fiore» a tavola, come detto, non è certo legato a una moda del momento o al fatto che **Carlo Cracco** o **Antonino Cannavacciuolo** hanno infilato delle margherite in un risotto nell'ultima puntata del loro nuovo show serale in televisione. Nel corso dei secoli i fiori hanno giocato una parte importante nelle diverse gastronomie del mondo. Il Vecchio Testamento, il Corano e molti altri documenti reli-

giosi contengono dettagli circa le qualità «gastronomiche» di alcuni fiori. Gli antichi Romani e Greci utilizzavano fiori edibili in vari piatti, non solo per il loro gusto, ma anche per la loro bellezza visiva. I fiori di capperi, per esempio, erano apprezzati per il loro sapore unico e sono stati impiegati sia in insalate che in salse. Abbia-

mo testimonianze fin dalla Roma imperiale, per esempio con la ricetta del vino alle rose nel *De re coquinaria* di **Marco Gavio Apicio**, lo chef dell'imperatore Tiberio. Nel Medioevo, i fiori eduli tornarono in auge in Europa, dove venivano utilizzati in piatti nobili e festivi. Nella Londra di **William Shakespeare**, durante gli spettacoli teatrali, era sorvegliata acqua di rose o liquore aromatizzato con garofani.

Sempre con l'essenza di quest'ultimo fiore, l'imperatore **Carlo Magno** amava ingentilire il vino, mentre i nomadi del Sahara, dopo un lungo e polveroso viaggio nel deserto, per rinfrescare il palato e lavare

mani e viso offrivano acqua al fior d'arancio. **Virginia Galilei**, figlia di Galileo, suora in un convento di Arcetri, ricorda la delicata marmellata di fiori di rosmarino. Ma fu durante il regno di **Elisabetta I** che nelle macedonie di frutta vennero «apprezzate» le primule e nell'Inghilterra elisabettiana si iniziò anche a schiacciare i girasoli per ricavare l'olio.

È stata la gastronomia italo-spagnola a creare i fiori di zucca ripieni e nel Nuovo mondo i padri pellegrini usavano le violette per aromatizzare l'aceto, e le calendole (margherite gialle) per insaporire i brodi di

carne. In Occidente, i fiori sono soprattutto patrimonio dell'erboristeria, eccetto alcune ricette come l'insalata di crisantemi milanese o il riso alla malva veneto.

Invece in Oriente, in quei Paesi po-



COLORE Sopra, un'insalata con fiori (Istock); a destra, una delle tante riedizioni del libro di Apicio

Marco Gavio Apicio,
«chef» di Tiberio,
tramandò la ricetta
del vino alle rose

essiccati o addirittura trasformati in cocktail»: questa considerazione accompagna un report realizzato da Assoflore con le Università di Napoli, di Milano e di Verona assieme a Coldiretti in occasione di **Myplant&garden**, la più importante fiera del settore in corso alla Fiera di Milano-Rho. Oggi in Italia la produzione di fiori eduli vale circa 7 milioni di euro, coprendo il 20% del totale europeo. «Le principali Regioni produttrici sono Puglia, Campania, Veneto, Toscana e la Liguria», spiega la Coldiretti, «esistono circa 1.600 tipologie di questi prodotti,



veri di apporti proteici, hanno valorizzato al massimo la ricchezza del mondo vegetale. Nell'antica Cina il loto era considerato un fiore sacro e veniva utilizzato nella cucina imperiale. Nella tradizione gastronomica cinese sono esaltate, da oltre sei secoli, le qualità aromatiche di crisantemi, gigli e fiori di loto. Mentre in Giappone, per integrare le carenze vitaminiche patite

d'inverno, c'era l'uso in primavera d'andare per i campi a cercare le «sette erbe». I fiori di lillà, con il loro dolce aroma, erano molto apprezzati durante il Rinascimento e nel XVIII secolo fiori come crisantemi e calendule erano molto ricercati in Europa.

Questa consolidata tradizione svanì con l'avvento della cucina moderna nel XIX secolo: l'uso dei fiori in cucina diminuì poiché si privilegiavano altre tecniche culinarie e ingredienti. La riscoperta dei fiori eduli è avvenuta nel XX secolo, con l'interesse crescente per una cucina più naturale e sostenibile. Negli anni Sessanta e Settanta, il movimento hippie ha promosso il ritorno alla natura e, di conseguenza, anche l'uso di fiori edibili ha fatto il suo ritorno in tavola. Nella cucina moderna, i fiori eduli non sono solo un abbellimento, sono utilizzati per aggiungere sapore e intensificare l'esperienza gastronomica. L'esempio che viene alla mente con più frequenza sono i fiori di zucca che le varie cucine locali hanno, nel tempo, saputo proporre in tanti modi. La maggior parte delle volte, tuttavia, si possono trovare

fritti in pastella, impanati, come ingrediente di paste e risotti o anche farciti al forno. Molto conosciuti sono i fiori di zucca ripieni alla romana, un antipasto gustosissimo costituito da un fiore ripieno di provatura (simile alla mozzarella) o fior di latte e mezza acciuga sott'olio, poi passato nella pastella e fritto. Comuni in molte Regioni sono anche le frittelle salate a base di questo gustoso ingrediente oppure le frittate.

Ma ogni fiore ha il suo profilo aromatico distintivo; per esempio, il nasturzio ha un sa-

pore piccante e peperino, perfetto per insalate e piatti freschi. La lavanda, invece, offre note floreali dolci e leggermente erbacee, ideale per dolci e thè. «Un piatto ornato con la viola del pensiero assume tutta un'altra aria, colore, profumo e significato. Una torta arricchita con petali di rosa e margherite può diventare un capolavoro per gli occhi ed il palato», si può leggere nel sito di una importante azienda di ristorazione commerciale. Nella tradizione alpina e appenninica italiane, i fiori vengono impiegati non solo nella preparazione di piatti ma anche prodotti alimentari come formaggi e ricotte, indispensabili per fornire gusto e aroma. In alcuni casi questi semplici e comuni ingredienti sono divenuti non solo protagonisti di una parte di gastronomia tipica ma, addirittura, simboli di un territorio e della sua tradi-

In Inghilterra, sotto Elisabetta I, le primule finivano nelle macedonie

zione culinaria e culturale. La violetta di Parma candita ne è un esempio.

Sono commestibili i fiori di: aglio selvatico, arancio, basilico, borragine, camomilla, caprifoglio, carota, crisantemo, dente di leone, dalia, erba cipollina, fiordaliso, garofano, gelsomino, geranio, girasole, iris, lavanda, magnolia, margherita, menta, mirto, papavero, pesco, primula, rosa, rosmarino, rucola, salvia, sambuco, senape, tiglio, trifoglio, tulipano, viola del pensiero, zucca, zucchini. Alcuni sono certamente più noti e di uso comune, altri da scoprire. Non sono solo una festa per gli occhi, ma anche per le papille gustative. I fiori di borragine sanno di cocomero e donano freschezza e acidità, la calendula aggiunge un po' di aspro e i fiori della rucola portano un pizzico di pepato.

La Verita'

