

L'ESPERTO

Nicola Sorrentino
specialista
in Scienza
dell'alimentazione
e dietetica

Negli ultimi anni una delle mode maggiormente seguite nell'ambito della cucina è quella di decorare i piatti con fiori edibili. Questi possono essere considerati veri alimenti: contengono infatti molte vitamine e minerali. Ma potrebbero nascondere insidie a cui, distrattamente, non pensiamo. Alcuni di essi hanno veleni di vario genere. Se per errore dovessimo scegliere il fiore sbagliato potremmo andare incontro a malesseri leggeri a livello intestinale, o avere una intossicazione alimentare. Prima di portare in tavola i fiori eduli, cerchiamo, allora, di individuare la loro provenienza. Evitiamo i fiori del fioraio, che non sono per nulla commestibili. Così come quelli raccolti per strada in città o nelle prossimità della stessa: in questi infatti vengono intrappolati smog e qualunque altro tipo di agente nocivo che circola nell'aria. Affidiamoci solo a rivenditori seri.

ICONA SENZA TEMPO

Lei è brava, bella e talentuosa. Per Michelle Hunziker, 43 anni, il tempo si è fermato, complice uno stile di vita sano. Ha dichiarato da poco che quest'anno non condurrà più "Striscia la notizia"



Foto Instagram

EGCO LE RICETTE

PANNA COTTA ALLA VIOLA

Ingredienti per 4 persone:

- 400 ml di panna fresca
- 5 g di gelatina in fogli
- 60 g di zucchero
- 8 violette candite
- 8 viole del pensiero edibili

Preparazione: 1/ Fai ammorbidire la gelatina in acqua fredda per 10 minuti. Porta a ebollizione la metà della panna con lo zucchero, spegni, unisci la gelatina strizzata, mescola e fai intiepidire. 2/ Monta la panna fredda rimasta con le fruste, incorporala delicatamente alla panna cotta e aggiungi i petali di 4 viole. Versa il composto nelle coperce e fallo riposare in frigo per 4 ore. Al momento di servire cospargi la crema con le violette candite sbriciolate e guarnisci ogni porzione con una viola.

KCAL 385

FRITTELLE AL TARASSACO

Ingredienti per 4 persone:

- 4 tazze di fiori di tarassaco
- 150 g di farina
- mezzo bicchiere di vino bianco
- 1 tuorlo
- 2 albumi
- mezzo bicchierino di brandy
- 1 cucchiaio di zucchero
- 2 cucchiaini di zucchero a velo
- 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine
- sale

Preparazione: 1/ Monta gli albumi. Mescola il tuorlo con il vino in

una ciotola, unisci il brandy, lo zucchero semolato e un pizzico di sale, poi incorpora la farina setacciata e gli albumi, mescolando dall'alto verso il basso. 2/ Immergi i fiori di tarassaco nella pastella, sgocciolali, disponili su una teglia foderata con carta da forno unta con 2 cucchiaini di olio, distanziandoli tra loro, e cuocili in forno ventilato già caldo a 180 °C finché diventeranno dorati. Sformali, trasferiscili su carta da cucina, cospargili con zucchero a velo e servi subito.

KCAL 290

FRITTATA ALLA CALENDULA

Ingredienti per 4 persone:

- 8 uova
- 400 g di fiori di calendula
- 10 g di burro
- 2 cucchiaini di pan-

grattato • 2 cucchiaini di parmigiano grattugiato • 1 spicchio di aglio • olio di oliva extravergine • sale

Preparazione: 1/ Cuoci i fiori di calendula in pochissima acqua bollente salata, scolali e falli insaporire per qualche minuto a fuoco dolce in padella con il burro e l'aglio sbucciato, che eliminerai. 2/ Sbatti le uova in una ciotola, aggiungi i fiori, il parmigiano, il pangrattato e il sale. Versa il composto in una padella ben calda e oliata, fallo rassodare, quindi gira la frittata ottenuta e cuocila ancora per qualche istante.

KCAL 325

RISOTTO ALLA LAVANDA

Ingredienti per 4 persone:

- 320 g di riso carnaroli
- brodo vegetale
- 1 scalogno
- mezzo bicchiere di vino bianco secco
- 6 rametti fioriti di lavanda
- 4 cucchiaini di parmigiano grattugiato
- 2 cucchiaini di burro
- 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine
- sale
- pepe bianco

Preparazione: 1/ Priva la lavanda dei fiorellini dopo averli lavati e asciugati bene. Fai sciogliere il burro a fuoco dolce in una casseruola con 2 cucchiaini di olio, aggiungi i fiorellini e lasciali cuocere per 1 minuto. 2/ Sbuccia lo scalogno, tritalo e rosolalo in un'altra casseruola con l'olio rimasto per un paio di minuti.



Panna cotta alla viola

I petali danno un tocco di colore e di allegria ai piatti, ma non solo. Sono considerati ormai anche dei veri e propri alimenti perché contengono vitamine e sali minerali.

Vanno però scelti con cura e devono essere edibili, cioè non trattati. Vanno quindi acquistati nei negozi di alimentari (e non dal fioraio)

**DIRETTORE IULM
FOOD ACADEMY**



Unisci il riso e fallo tostare brevemente, bagna con il vino e lascialo evaporare. Porta a cottura il riso, versando man mano il brodo caldo a mestoli e facendolo assorbire. Regola di sale e pepe verso la fine. Spegni, incorpora il parmigiano e il burro fuso al profumo di lavanda, mescolando. Completa con qualche fiore di lavanda e servi.

KCAL 455

SPAGHETTI AI FIORI DI CAPPERO E ORIGANO

Ingredienti per 4 persone:

• 320 g di spaghetti integrali • 300 g di pomodori datterini • 1 limone non trattato • 40 g di fiori di capperro • 1 pizzico di origano secco • 1 spicchio di aglio • 4 cucchiari di olio di oliva extravergine • sale • pepe

Preparazione: 1/ Metti da parte una decina di fiori di capperro e taglia a metà i restanti. Preleva la scorza del limone e riducila a striscioline sottili. Frulla al mixer i datterini con 2 cucchiari di olio, un po' di succo di limone e un pizzico di origano secco, poi versa tutto in una padella. 2/ Unisci lo spicchio di aglio sbucciato, le striscioline di scorza di limone, i fiori di capperro e l'olio rimasto e cuoci a fuoco dolce per una ventina di minuti, regolando di sale verso la fine. Fai appassire i fiori di capperro tenuti da parte in un padellino. 3/ Cuoci gli spaghetti in acqua bollente salata, trasferiscili nella padella e mescolali per qualche istante, spolverizzandoli con poco pepe. Completa con i fiori di capperro e servi.

KCAL 400

POLLO AI FIORI D'ACACIA

Ingredienti per 4 persone:

• 8 fusi di pollo • 12 prugne secche denocciolate • 2 grappoli di fiori di

acacia • 2 bustine di zafferano • 1 stecca di cannella • 2 cucchiaini di miele di acacia • mezza cipolla bionda • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale • pepe

Preparazione: 1/ Metti le prugne in una ciotolina con acqua calda e lasciale in ammollo per 30 minuti, poi scolale e cuocile a fuoco dolce in una padella con la cannella, il miele e un grappolo di fiori di acacia. 2/ Sbuccia la cipolla, affettala e falla appassire con un filo di olio in un tegame. Unisci i fusi e falli rosolare a fuoco medio, girandoli spesso. Condisci con lo zafferano stemperato in poca acqua, sale e pepe, copri e porta a cottura, versando sopra le prugne. Servi guarnendo con un grappolo di fiori.

KCAL 250

SPIGOLA AI FIORI D'ARANCIO

Ingredienti per 4 persone:

• 4 filetti di spigola da circa 200 g l'uno • 10-15 fiori d'arancio • 2 arance non trattate • 1 spicchio di aglio • prezzemolo • 4 cucchiari di olio di oliva extravergine • sale • pepe in grani

Preparazione: 1/ Preleva le scorze delle arance e tagliale a julienne, poi spremi i frutti per ricavare il succo. Metti in un contenitore il succo delle arance, un pizzico di sale, i fiori spezzettati, 2 cucchiari di olio e qualche grano di pepe e lascia in infusione per circa 2-3 ore. 2/ Passato questo tempo, filtra il liquido. Sbuccia l'aglio e tritalo finemente con il prezzemolo. Disponi i filetti in una pirofila, condiscili con il trito di aglio e prezzemolo, l'infusione preparata e le scorze di arancia e cuocili in forno già caldo a 180 °C per 30 minuti circa.

KCAL 310

(PRIMA DI INIZIARE LA DIETA
CONSULTA IL TUO MEDICO)
LE CALORIE
SONO PER PORZIONE

SAPORI DI PRIMAVERA

**SBOCCIA UN
FIORE NEL PIATTO**

DI NICOLA
SORRENTINO