IN CUCINA CON I FIORI

3 ricette da chef con petali e foglie di altrettante varietà di stagione. Tutte ricche di sostanze antiossidanti

di **Francesca Soccorsi**

Non solo belli e profumati: alcuni fiori sono anche potenti antiage che puoi inserire in cucina. «A difenderci dall'invecchiamento sono soprattutto le varietà dai petali rossi, viola e arancioni, che contengono sostanze come antocianine, flavonoidi e carotenoidi, in grado di contrastare lo stress ossidativo e di spegnere le infiammazioni», spiega Sara Ciastellardi, nutrizionista e omeopata a Livorno, Pisa e Grosseto.

COLTI E CUCINATI

«Se puoi, coglili tu stessa in zone non inquinate. Staccali delicatamente con le mani e riponili in un panno di cotone. Se hai dubbi sulle varietà raccolte, puoi chiedere a un erborista». In questa stagione punta su calendula, nasturzio e viola: da mettere in yogurt e frullati o da usare nelle ricette ideate per noi dallo chef Diego Bongiovanni, autore del libro *Ricette con i fiori* (Araba Fenice editore).

Diego Bongiovanni
Chef esperto di cucina con i fiori.

1 Risotto alla calendula e pecorino

Ingredienti per 2 persone:
- 180 g di riso
- 600 ml di brodo vegetale (preparato con 1 carota, 1 cipolla, 1 gambo di sedano e 2 fiori di calendula)
- 12 fiori di calendula
- 30 g di pecorino grattuggiato
- 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva
- 10 g di burro
- 1 scalogno

In una pentola prepara il brodo vegetale, sala e fai bollire per circa 30 minuti, quindi tienilo in caldo per la cottura del riso. Soffriggi lo scalogno nell'olio in una casseruola. Aggiungi il riso e fai tostare bene, poi cuoci a fuoco vivo per 15 minuti incorporando 1 mestolo di brodo per volta e mescolando per tutta la durata della cottura. Togli dal fuoco, aggiungi il pecorino, il burro e 6 fiori di calendula, quindi gira per mantecare. Impiatta e decora con i 4 fiori rimasti.

2 Capesante alla piastra con zuppetta di nasturzio

Ingredienti per le capesante (per 2):
- 4 capesante
- 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva

Ingredienti per la zuppetta di nasturzio (per 2):
- 50 g di spinaci freschi
- 50 g di foglie di nasturzio
- 8 fiori di nasturzio
- mezza cipolla
- 1 spicchio d'aglio
- 100 ml di acqua
- sale
- 10 g di fecola di patate

In una pentola metti l'aglio, la cipolla, le foglie di nasturzio e gli spinaci, aggiungi l'acqua e cuoci per 5 minuti. Togli l'aglio e la cipolla, aggiungi la fecola di patate, aggiusta di sale e frulla fino a ottenere una crema morbida. Fai raffreddare. Intanto, togli le capesante dalla conchiglia, privale della parte arancione e condiscile con un filo di olio, poi cuocile alla piastra per pochi istanti. In due piatti fondi adagia a specchio la zuppetta di nasturzio, disponi sopra le capesante e ricopri con i petali del fiore.

3 Insalata di zucchinette, pollo e viola

Ingredienti per 2 persone:
- 2 petti di pollo
- 8 zucchinette verdi
- 200 g di feta greca
- 2 gambi di sedano
- 24 viole
- 1 bicchiere di vino bianco
- succo di 1/2 limone
- 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva
- sale, pepe

Metti 1 cucchiaio d'olio in una padella e cuoci i petti di pollo interi: bagna con il vino bianco e continua la cottura a fuoco lento, coprendo con un coperchio finché sono cotti. Lasciali raffreddare, quindi tagliali a cubetti di 1 x 1 cm. A parte, scotta le zucchinette in acqua bollente per circa 5 minuti, poi falle a tocchetti. Aggiungi il sedano affettato fine, la feta a cubetti e i fiori di viola. Condisci con 1 cucchiaio d'olio, il succo di limone, sale e pepe, e servi in un piatto da portata.

Consulta gratis il nostro esperto

DOTT.SSA SARA CIASTELLARDI

Nutrizionista e omeopata a Livorno, Pisa e Grosseto

Tel. 02-70300159
7 luglio
ore 12-13