



Sommario

INTRODUZIONE	7
--------------------	---

PARTE 1 - FIORI, MAGICI FIORI

CAPITOLO 1 - QUANDO LA DIETA È EQUILIBRATA	11
--	----

1.1 Le proteine	13
1.2 Le vitamine.....	15
1.3 I sali minerali	17

CAPITOLO 2 - MANGIARE NATURALE.....	19
-------------------------------------	----

2.1 Fiori commestibili sì, ma quali?	20
--	----

CAPITOLO 3 - LA COLTIVAZIONE

DELLE PIANTE DA FIORE.....	25
----------------------------	----

3.1 La scelta del concime	26
3.2 Il concime: tempi e modi di utilizzo.....	30

CAPITOLO 4 - QUANDO E COME RACCOGLIERE I FIORI	33
---	----

4.1 Pulizia e conservazione.....	34
----------------------------------	----

CAPITOLO 5 - UTILIZZARE I FIORI

COME MEDICAMENTO.....	39
-----------------------	----

5.1 Preparare i fiori (mondatura delle erbe)	42
5.2 L'essiccazione	43
5.3 Gli oleoliti.....	46
5.4 Le tinture	49

PARTE 2 - RICETTE... FIORITE

CAPITOLO 6 - UTILIZZO PRATICO DEI FIORI

COMMESTIBILI	53
--------------------	----

Aneto (<i>Anethum graveolens</i>).....	58
Arancio (<i>Citrus sinensis</i>).....	63
Basilico (<i>Ocinum basilicum</i>).....	67
Bocca di leone (<i>Antirrhinum majus</i>)	70
Begonia (<i>Begonia semperflorens</i>)	74

Borragine (<i>Borago officinalis</i>).....	78
Calendula (<i>Calendula officinalis</i>)	83
Crisantemo (<i>Chrysanthemum vulgare</i>).....	89
Dalia (<i>Dahlia coccinea</i>).....	94
Emerocallide (<i>Emerocallis fulva</i>).....	98
Erba cipollina (<i>Allium schoenoprasum</i>).....	100
Fiordaliso (<i>Centaurea cyanus</i>).....	104
Fucsia (<i>Fuchsia hybrida</i>).....	107
Gardenia (<i>Gardenia jasminoides</i>).....	111
Garofano cinese (<i>Dianthus sinensis</i>).....	115
Gelsomino (<i>Jasminum officinale</i>).....	120
Geranio (<i>Pelargonium spp.</i>).....	124
Girasole (<i>Helianthus annuus</i>).....	128
Iris	131
Ibisco (<i>Hibiscus spp.</i>).....	134
Lavanda (<i>Lavandula officinalis</i>).....	140
Malva (<i>Malva sylvestris</i>).....	143
Nasturzio (<i>Tropaeolum majus</i>).....	147
Passiflora (<i>Passiflora incarnata</i> , <i>Passiflora caerulea</i>).....	150
Petunia (<i>Petunia hybrida</i>).....	153
Primula (<i>Primula vulgaris</i>).....	157
Rosa (<i>Rosa spp.</i>).....	160
Rosa canina (<i>Rosa canina</i>).....	165
Rosmarino (<i>Rosmarinus officinalis</i>).....	167
Salvia (<i>Salvia officinalis</i> , <i>Salvia splendens</i>).....	170
Tagete (garofano indiano).....	177
Tulipano (<i>Tulipa spp.</i>).....	181
Viola del pensiero e viola cornuta (<i>Viola l.</i>).....	184
Zucca (<i>Cucurbita spp.</i>).....	194
Altre ricette.....	198



Introduzione

Negli ultimi anni si sta assistendo, forse anche complice la crisi economica, a un ritorno alla natura, alle origini... alla semplicità, in poche parole. Questo cambiamento, che nasce dal cuore in alcuni di noi, non può che farci del bene.

Dal dopoguerra in poi, la quantità di cibo che entra nelle nostre case è aumentata. Tuttavia, per converso, la qualità è scesa di molto. Gli alimenti sono sempre più industrializzati, raffinati, preconfezionati. In altri termini: finti.



Figura 0.1 - Mangiare fiori fa bene alla salute e ci aiuta a ritrovare il contatto con la natura © Photoxpress.com.

È vero che il tempo a nostra disposizione si è ridotto di molto, a causa della vita frenetica che la maggior parte delle persone è costretta a condurre. Tuttavia, continuando di questo passo, i rischi per la nostra salute psicofisica aumentano ogni giorno di più. Sarebbe bene riscoprire, anche in fatto di alimentazione, la semplicità delle cose, degli alimenti che da millenni sono a nostra disposizione, ricchi di tutte quelle sostanze che andiamo invece a ricercare in pillole e pilloline.

Tutto questo, se ci pensiamo bene, non ha alcun senso. Mangiamo alimenti “vuoti” e prendiamo pastiglie per integrare elementi importanti per la sopravvivenza. Sarebbe certamente più semplice e sensato ridurre drasticamente l’acquisto di cibi industriali per cibarci di alimenti “veri”, così come la natura li ha fatti. In essi si trova praticamente tutto ciò che ci serve, oltre a diverse sostanze ritenute, da secoli, preziosissime per la salute generale e la guarigione di molte malattie.

Il cambiamento incute sempre un po’ di timore, questo è vero. L’importante, però, è avere il coraggio di fare il primo passo; una volta intrapreso, questo cammino si rivelerà ricco di sorprese, come quelle che possono riservare i fiori, che, spesso, consideriamo un mero ornamento. Questo libro ha lo scopo di introdurvi al fantastico mondo dei fiori commestibili, dal quale, ne siamo certi, non vorrete più “uscire”.