

## *Le ricette con i fiori*

*I fiori sono tradizionalmente usati in diverse cucine: europea, asiatica e orientale.*

*I nativi americani e anche i primi “immigrati” americani usavano i fiori come cibo.*

*Oggi i fiori in cucina hanno suscitato un rinnovato interesse per il loro profumo, colore e sapore.*

*I fiori possono essere aggiunti ad un'insalata, fritti, congelati in cubetto di ghiaccio e aggiunti ai cocktail o stufati.*

*Ma non tutti i fiori sono commestibili e prima di cucinarli è necessario essere sicuri che lo siano, comunque della maggior parte dei casi ne vanno usati solo i petali (questo è il caso ad esempio delle rose e dei tulipani).*

*Dopotutto ci sono anche fiori che fanno abitualmente parte delle nostre abitudini alimentari: non ditemi che non avete mai mangiato i fiori di zuccina fritti o i carciofi?*

*I fiori hanno anche un loro linguaggio e se regalare un mazzo di fiori è come mandare un messaggio, perchè non dovrebbe esserlo anche cucinarli?*

*A seconda del vostro umore o di quello che vorreste dire al vostro compagno potreste usare dei fiori diversi.*

*Cucinate per la vostra amica? Usate dei **petali di rosa color rosa** per una crostata.*

*Cucinare per il vostro amore impossibile? **Tulipani gialli** fritti.*

*Avete invitato a cena un vostro ex? Una bella insalata con **virole del pensiero**, il ricordo dell'amore.*

*Il vostro scopo è quello di tranquillizzare il vostro compagno sulla vostra fedeltà? Un bel ragù ai **garofani bianchi**.*

*Il ragù può essere arricchito anche con diversi tipi di fiori, basta seguire la classica preparazione e dieci minuti prima del termine di cottura **aggiungete dei petali di rose, garofani e girasoli**.*

*L'idea più romantica però è senza dubbio un bel risotto ai petali di rosa: per prepararlo basta aggiungerli a metà cottura, dopo averli accuratamente lavati e bagnare il riso con un poco d'acqua di rose, per profumarlo ulteriormente.*

*Senza dubbio però il modo più "glamour" e colorato di usare i fiori in cucina è farne dei cubetti di ghiaccio da mettere nei cocktail, per un aperitivo diverso; provate a fare un bel white russian con dei cubetti di ghiaccio con delle margherite!*

### ***Petali di rosa cristallizzati***

*Maggio è il mese delle rose, quindi dopo il risotto con fragole e rose ecco un'altra proposta con le rose: i petali di rose cristallizzati. Usare i fiori commestibili in cucina e cristallizzarli in questo modo è un bellissimo modo per decorare i dolci in questo periodo dell'anno: torte, cake, muffin, gelati, frullati. Unica nota importante, le rose non devono essere trattate chimicamente. In questo caso provengono dal roseto di mio papà, quindi sono certa della loro incontaminazione.*

*L'idea di cristallizzare i petali di rosa l'ho presa dal libro francese sui cake, Cakes Maison, acquistato l'hanno scorso a Parigi. I petali di rosa cristallizzati mi sono serviti per decorare i tortini alle rose.*

***Ingredienti:*** i petali di una rosa aperta non trattata chimicamente, 1 albume, zucchero bianco.

*Sfogliare i petali della rosa uno ad uno delicatamente, e sempre con cura sciacquarli sotto l'acqua e asciugarli su un panno di carta. In una ciotolina versare l'albume di un uovo. Prendere un petalo per volta, bagnarli davanti e dietro nell'albume, versare lo zucchero sempre da entrambi i lati del petalo, e lasciar asciugare su un foglio di carta forno. Procedere così per tutti i petali di rosa, che andranno lasciati cristallizzare per almeno due ore. Poi procedere con la decorazione.*

## **Tortini alle rose**

*I petali di rosa cristallizzati mi sono serviti per decorare dei deliziosi tortini alle rose che ho preparato usando la ricetta di Luvì delle pastine degli angeli riadattandola alle mie esigenze. La preparazione di questi tortini è molto semplice e veloce da realizzare, e permette in più di riciclare gli albumi avanzati, annosa questione che in cucina si ripropone spesso. Unica nota importante, le rose devono essere fiori commestibili, cioè non trattati chimicamente. In questo caso provengono dal roseto di mio papà, quindi sono certa della loro incontaminazione.*

*Devo dire che i tortini alle rose così decorati sono molto belli da presentare e al gusto risultano profumati e non pesanti, come tutte le ricette con i fiori. Sono ideali per una merenda divertente per i bambini o un tè delicato con le amiche. Omettendo lo sciroppo di rose potrete insaporire i tortini a vostro piacimento.*

**Ingredienti** x circa 7 tortini: 3 albumi, 100 gr. di zucchero, 2 cucchiaini di sciroppo di rose, 80 gr. farina 00, 75 gr. di burro.

*Per la decorazione: Petali di rosa cristallizzati*

*Montare a neve fermissima gli albumi. Con una spatola (io ho usato una spatola in silicone) aggiungere delicatamente seguendo questo ordine: zucchero, burro, sciroppo di rose e farina, fino ad ottenere un composto gonfio e spumoso. Imburrate e infarinate dei pirottini in alluminio, e riempiteli di composto fino a 3/4 della loro grandezza. Cuocerli in forno caldo ventilato a 150° per circa 20 minuti. Le tortine devono risultare dorate all'esterno e chiare all'interno. Lasciarle raffreddare prima di sformarle dai pirottini, e servire con i petali di rosa cristallizzati.*

## *Ricotta con i fiori*

*Ho scoperto i fiori commestibili: deliziosi da guardare nei piatti, simpatici e gustosi da masticare, creativi per inventare e presentare piatti dove diventano protagonisti. Le ricette con i fiori sono infatti delicate e coinvolgenti, ed è difficile che non piacciono. Come questa semplice ricotta, che mantecata con fiori di bocche di leone gialle commestibili tritate diventa una crema preziosa, colorata, unica e speciale. Io mi sono innamorata di questi fiori commestibili, donati dalla Ditta Ascheri per il Maisazi Food Event.*

*L'utilizzo dei fiori in cucina apre un mondo culinario nuovo tutto da esplorare. Intanto vi faccio assaggiare questa ricotta ai fiori di bocche di leone, con la quale vi auguro una solare primavera.*

***Ingredienti:*** *2/3 di ricotta di pecora, 1/3 di ricotta di mucca, 1 cucchiaino di olio, sale e pepe, una bella manciata di fiori di bocche di leone gialle.*

*In una terrina amalgamare bene con una forchetta le due ricotte per qualche minuto. Aggiungere l'olio ed i fiori sminuzzati e continuare ad amalgamare. Aggiustare il gusto con un po' di sale e di pepe macinato al momento. Riempire delle coppette con la ricotta, ad un cm. dal bordo, e decorare con una bocca di leone intera. Tenere in frigo almeno per un'ora. Poi tirarle fuori circa 15 min. prima di servire.*

*Questa ricotta è stata accompagnata dal plumkache salato pomodori e zucchine.*

## *Fior di mela*

*I fiori autunnali sono una rarità della natura, ma si possono riprodurre. Non solo nelle serre, ma anche nelle cucine di casa, grazie alla pasticceria che può assicurare una fioritura dolce e soave, dal profumo di mela e cannella e dai petali di cioccolato: una delizia gioiosa che può allietare qualunque tipo di giornata, sia essa uggiosa o piovosa o fredda. Va da sé che ben si sintonizzano anche con le giornate gioiose!*

**Ingredienti x 6:** per i fiori: 2 uova, 60 gr. zucchero, 35 gr. di farina, 15 gr. cacao, 20 gr. burro

per la farcia: 100 ml panna, 1/2 mela, 1 cucchiaino di zucchero, 3 cucchiaini di cannella, rum

per i petali: 200 gr. cioccolato fondente, una nocciolina di burro, 1 cucchiaino di latte

*Fiori:* lavorare i tuorli con lo zucchero e a parte montare a neve gli albumi. Quindi incorporare gli albumi alla crema di tuorli, con movimenti delicati e circolari e successivamente unire la farina setacciata, il cacao, il burro liquefatto ed intiepidito ed il lievito. Imburrare gli stampini e versarvi l'impasto, quindi infornare a 160° per 15'. A cottura avvenuta, togliere il pds dagli stampini e lasciare raffreddare. Scavare al centro di ognuno e pennellare la parte scavata con lo sciroppo preparato in precedenza (rum e acqua 50 cc).

*Farcia:* tagliare la mela a cubetti e farla andare sul fuoco per qualche minuto, in una padella con lo zucchero. Dopo che si è fredda, amalgamarla alla panna montata e aromatizzare con la cannella. Con questo composto, riempire l'incavo dei fiori.

*Petali:* fondere il cioccolato con il latte ed il burro; quando si intiepidisce, versarlo su un foglio di carta da forno, ricoprirlo con altra carta e livellare con un matterello. A solidificazione non ancora completata, tagliare dei cerchietti (del diametro di 1,5 cm), modellandoli leggermente a mò di petalo e posizionarli intorno all'incavo farcito di ogni fiore. Servire con una spolverata di cannella.

## *Risotto alle fragole con le rose*

*Continuo il viaggio nelle ricette con i fiori. Dopo la ricotta con i fiori vi propongo questo risotto alle fragole e rose, che possiamo senza dubbio decretare il piatto per eccellenza del mese di maggio, visti gli ingredienti, fragole e rose appunto. Mi sembra un piatto ideale anche per festeggiare la propria mamma, non trovate? La ricetta viene da un libricino delizioso di Leo Codacci 'Mangiar coi fiori' collana 'I Mangiari', casa editrice Maria Pacini Fazzi, comprato a Spello durante le feste pasquali.*

*Questo risotto attendeva da un po' di essere provato perchè ero alla ricerca di rose coltivate senza nessun tipo di trattamento chimico, e finalmente ieri le ho trovate grazie a Consy L'abbinamento fragole-rose lo trovo perfetto anche per un riso in versione dolce, da provare!*

***Ingredienti*** x 2: 150 gr. di riso carnaroli, 1 l. di brodo vegetale, 1/2 bicchiere di vino bianco secco, 1 cipollina fresca, 100 gr. di fragole, 1 rosa rosa coltivata in casa senza nessun tipo di trattamento chimico, parmigiano grattugiato per mantecare.

*In una casseruola far imbiondire nell'olio la cipollina tritata, aggiungere il riso, far tostare un po', versare il vino, far evaporare e cominciare la cottura aggiungendo un mestolo di brodo un po' alla volta. Nel frattempo frullate le fragole, lavate e pulite. Sciacquate per bene i petali di rosa e asciugate con delicatezza. Dopo 15 min. di cottura del riso aggiungere le fragole frullate, amalgamare e fate riprendere il bollore per altri 5 min. circa. Spegnete il fuoco, e aggiungete 3/4 dei petali di rosa, spezzettati con le mani. Mantecare con il parmigiano grattugiato. Portare in tavola decorando i piatti con gli altri petali interi di rosa.*

*Buon appetito!!! ☺*