



La biodiversità dei fiori eduli

Rosanna Dimita
DiSTeBA
Università del Salento

La biodiversità dei fiori eduli

Una preziosa ricchezza naturale

L'abbondante biodiversità di piante selvatiche commestibili rappresenta una risorsa preziosa, tra queste numerose sono le specie con fiori eduli.

Fonte di sostanze nutraceutiche

Il consumo di fiori eduli svolge un ruolo importante per la salute dell'uomo apportando nella dieta preziose sostanze nutraceutiche (minerali, vitamine, carotenoidi, flavonoidi, antociani, ecc.).

Una cucina cosmopolita

L'uso culinario di fiori eduli è presente in tutte le culture dell'antichità, ma soltanto in tempi recenti si assiste allo sviluppo crescente di studi e ricerche finalizzati alla ricerca e miglior utilizzo delle specie commestibili.



Una tradizione antica

In Puglia, come in tutta Italia, l'uso culinario dei fiori appartiene alla tradizione gastronomica antica, di cui esempi ancora attuali sono le orecchiette con le rape, e l'utilizzo, in numerose ricette come ingrediente principale, di fiori di zucchini, di carciofo, broccolo e cavolfiore. Ancora nel Salento l'utilizzo dello zafferano per colorare la Scapece (pesce fritto all'aceto). E appartiene alla tradizione casearia, l'utilizzo di cagli vegetali, ottenuti dalle infiorescenze del cardo comune, dal lattice di fico e dal caglio zolfino.

Fiori non commestibili

Non tutti i fiori sono commestibili. Alcuni contengono pericolose sostanze tossiche.

Conoscere ciò che si raccoglie

Quando si raccolgono fiori selvatici occorre identificarli. Tuttavia è sconsigliato raccogliarli dai bordi delle strade e da zone inquinate o sospette tali.

Suggerimenti pratici

Si raccomanda di non consumare fiori recisi provenienti dal commercio generico perché potrebbero contenere tracce di fertilizzanti e pesticidi non idonei al consumo alimentare. Vanno acquistati soltanto da siti specializzati che offrono garanzie di provenienza e conservazione. Inoltre i fiori potrebbero indurre reazioni allergiche in persone sensibili. Occorre conoscere il loro corretto utilizzo, ad esempio alcuni fiori vanno consumati cotti, altri crudi.

Fiori eduli spontanei in Puglia

Famiglia delle
Adoxaceae



Sambuco

(*Sambucus nigra* L.)

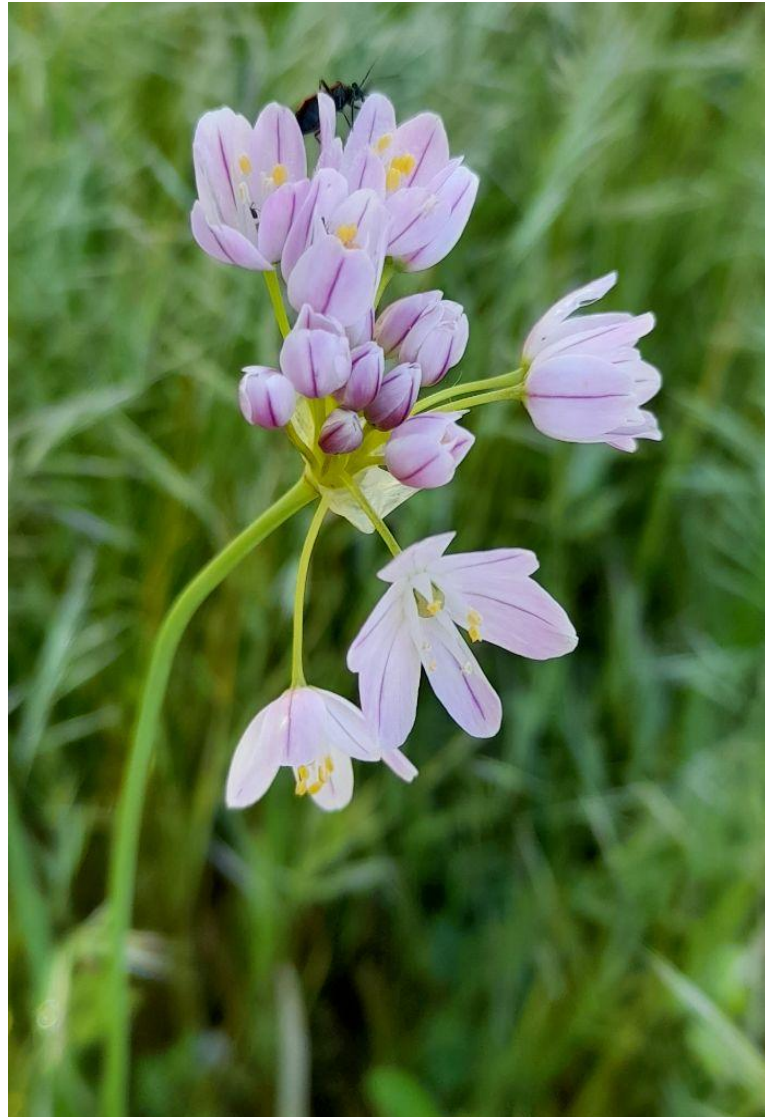
Sapore di sambuco. Utilizzo
frittura in pastella, sciroppo.

Fioritura: maggio - giugno

Amaryllidaceae



Aglio porraccio
(*Allium ampeloprasum* L.)
Sapore di porro. In insalata.
Fioritura: aprile - giugno



Aglio roseo

(*Allium roseum* L.)

Sapore dolce di aglio. In
insalata.

Fioritura: marzo - maggio

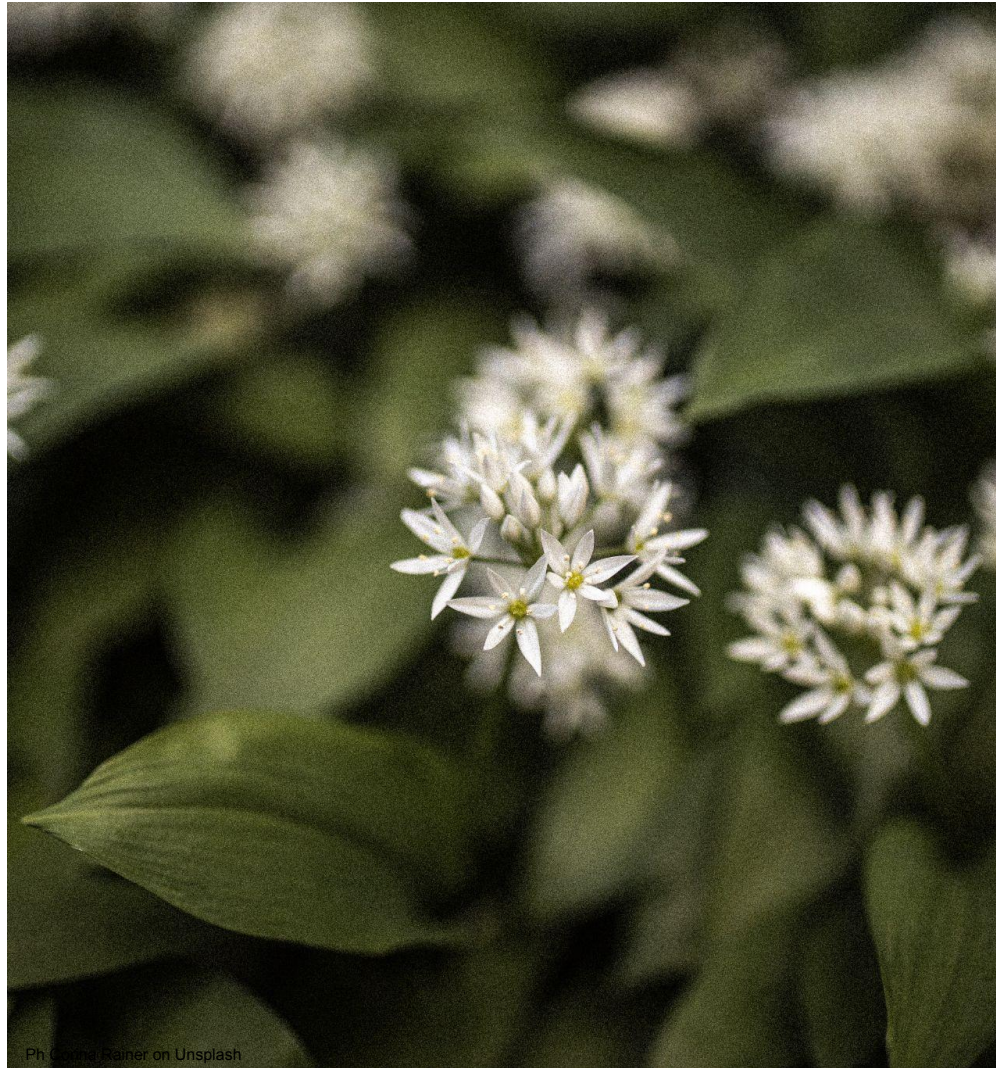


Photo by Bainer on Unsplash

Aglio orsino
(*Allium ursinum* L.)
Sapore agliaceo. In insalata,
pesto.
Fioritura: aprile - giugno

Apiaceae



Finocchio selvatico
(*Foeniculum vulgare* Mill.)
Sapore di anice e liquirizia.
Salse, liquore, infuso,
sott'aceto.
Fioritura: luglio - settembre

Carota selvatica

(*Daucus carota* L.)

Sapore delicato di carota. In
insalata

Fioritura: maggio - agosto





Smirnio

(*Smyrniolum olusatrum* L.)

Sapore delicato di sedano. In
frittura in pastella, al cartoccio.

Fioritura: febbraio - aprile

Asphodelaceae



Asfodelo mediterraneo
(*Asphodelus microcarpus* Salmz.et Viv.)
Sapore di pisello / fava fresca. In
insalata, frittura, arrostite.
Fioritura: marzo - aprile

Asteraceae



Pratolina comune

(*Bellis perennis* L.)

Sapore floreale delicato. In insalata.

Fioritura: quasi tutto l'anno



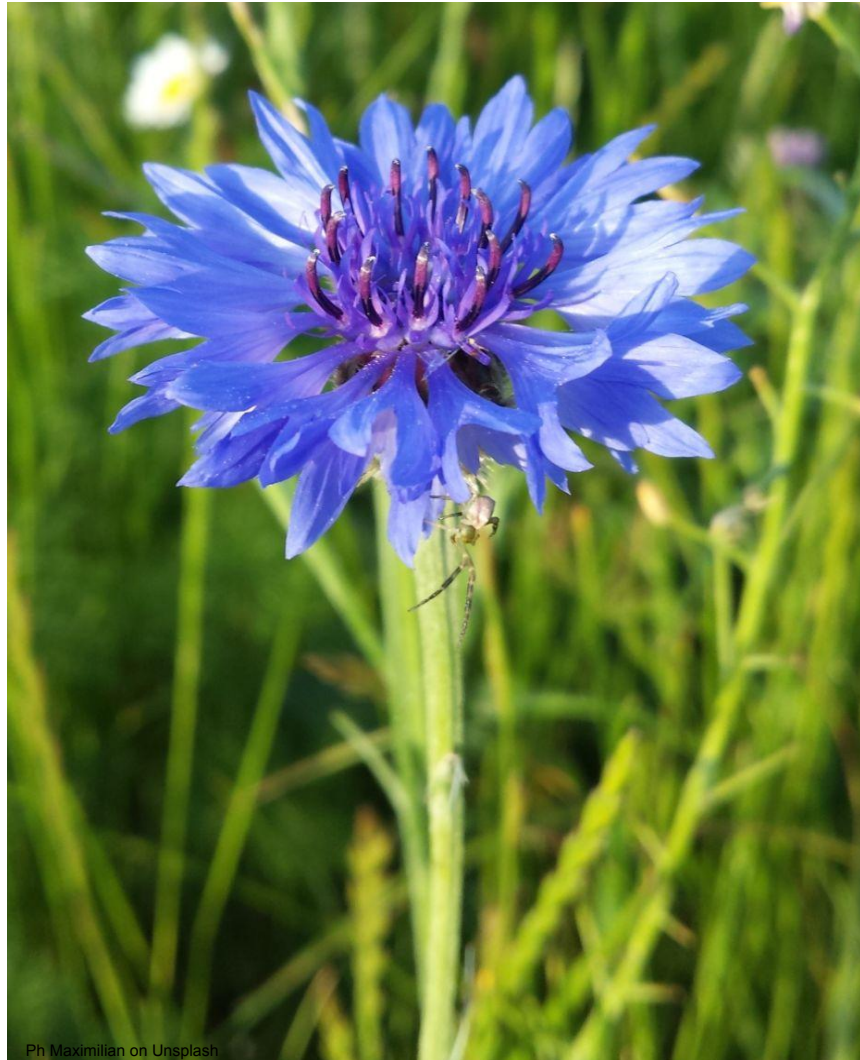
Calendula dei campi
(*Calendula arvensis* (Vaill.) L.)
Sapore speziato delicato.
Risotto, insalata, cubetti di
ghiaccio.
Fioritura: quasi tutto l'anno

Fiordaliso

(*Centaurea cyanus* L.)

Sapore floreale speziato. In
insalata.

Fioritura: aprile - luglio



Ph Maximilian on Unsplash



Cicoria comune
(*Cichorium intybus L.*)
Gusto amarognolo. In insalata.
Fioritura: giugno - ottobre

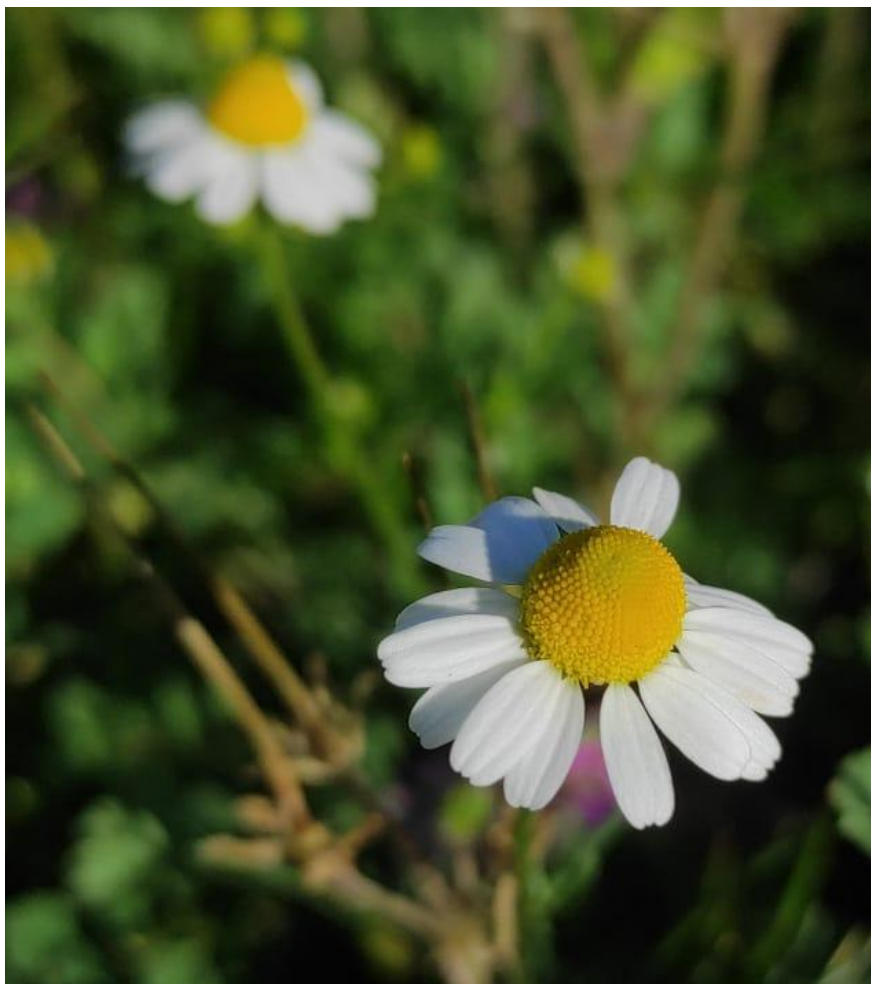
Crisantemo giallo

(*Glebionis coronaria* (L.) Spach)

Gusto amarognolo. In insalata.

Fioritura: marzo - luglio





Camomilla

(*Matricaria chamomila* L.)

Sapore floreale delicato. Infuso,
liquore.

Fioritura: aprile - giugno

Dente di leone, tarassaco

(*Taraxacum officinale* Weber ex F.H.Wigg.)

Sapore amarognolo. Sott'aceto, insalata,
"miele".

Fioritura: quasi tutto l'anno



Boraginaceae



Buglossa azzurra

(*Anchusa azurea* Mill.)

Sapore leggermente iodato.

In insalata.

Fioritura: marzo - luglio



Borragine
(*Borago officinalis* L.)
Sapore di cetriolo. Insalata,
cubetti di ghiaccio.
Fioritura: dicembre – agosto

Brassicaceae



Ruchetta selvatica
(*Diplotaxis tenuifolia* (L.) DC)
Sapore delicato di rucola. In
insalata
Fioritura: novembre - giugno



Ravanello selvatico
(*Raphanus raphanistrum* L.)
Sapore di senape. In insalata.
Fioritura: marzo - giugno

Capparaceae



Cappero

(*Capparis spinosa* L.)

Sapore delicato di capperi. In
insalata.

Fioritura: aprile – luglio

Fabaceae



Sulla

(*Hedysarum coronarium* L.)

Gusto dolce delicato. In
insalata.

Fioritura: marzo - maggio



Robinia

(*Robinia pseudoacacia* L.)

Sapore dolce leggermente vanigliato. Frittura in pastella, sciroppo, dolci.

Fioritura: aprile - maggio



Ph Joseph Vary on Unsplash

Trifoglio dei prati
(*Trifolium pratense* L.)
Sapore dolciastro di legumi freschi. In
insalata.
Fioritura : aprile - ottobre



Glicine

(*Wisteria sinensis* (Sims) Sweet)
Sapore dolce che ricorda i legumi freschi, odore intenso di glicine.
Frittura in pastella.
Fioritura: aprile - maggio

Iridaceae



Zafferano di Thomas

(*Crocus thomasi* Ten.)

Sapore speziato. Anticamente
usato per sostituire il vero
zafferano.

Fioritura: ottobre - novembre



Bellavedova

(*Iris tuberosa* L.)

Sapore erbaceo particolare.

Al naturale.

Fioritura: febbraio - marzo

Lamiaceae



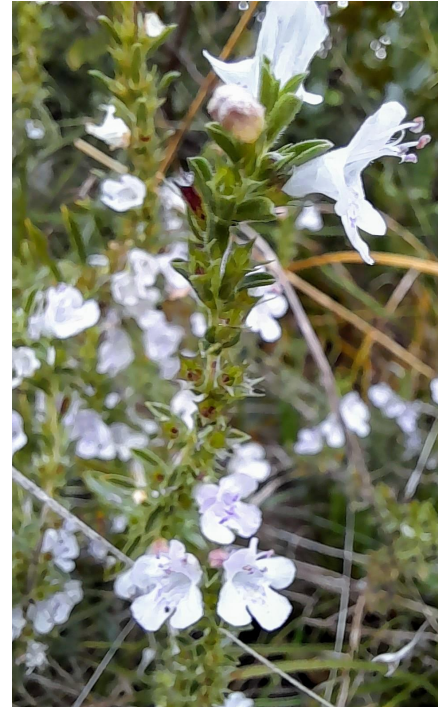
Rosmarino

(*Rosmarinus officinalis* L.)

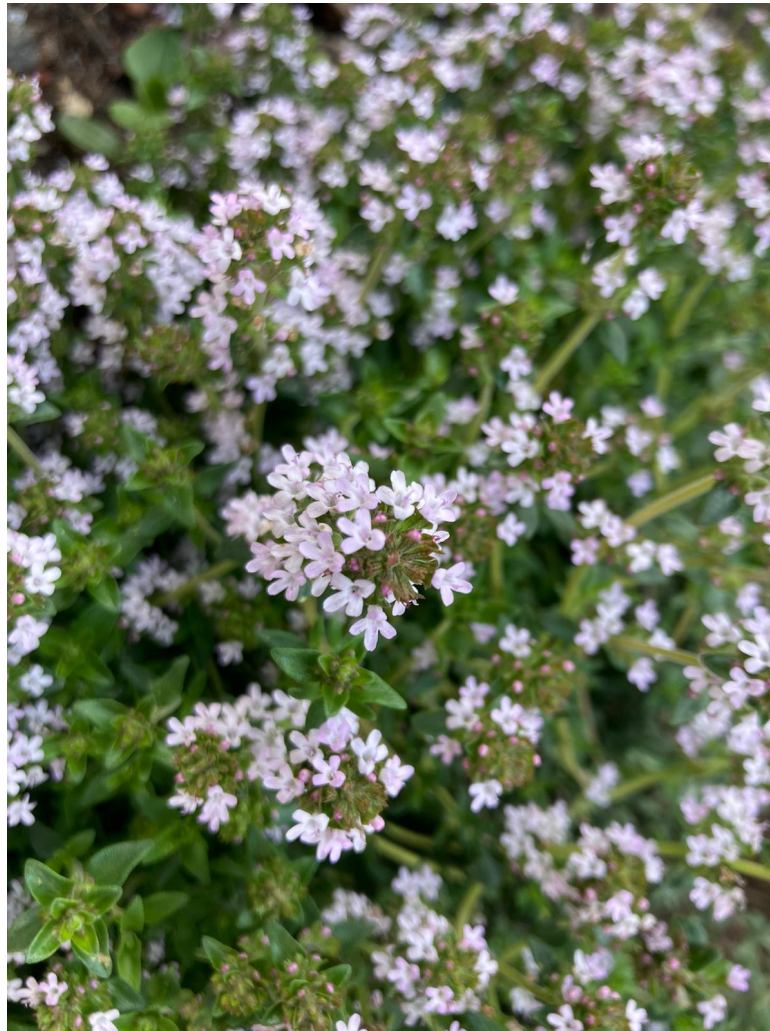
Sapore di rosmarino. In insalata.

Fioritura: quasi tutto l'anno

Salvia dei prati
(*Salvia pratensis* L.)
Sapore amarognolo. In
insalata.
Fioritura: aprile - luglio



Mentuccia nepeta
(*Clinopodium nepeta* (L.)
Kuntze subsp. nepeta)
Sapore di menta
speziata. In insalata,
infuso.
Fioritura: maggio -
ottobre



Timo
(*Thymus vulgaris* L.)
Sapore delicato di timo.
In insalata.
Fioritura: marzo - ottobre

Malvaceae



Malva selvatica

(*Malva sylvestris* L.)

Sapore floreale delicato. In
insalata, infuso.

Fioritura: marzo - giugno

Onagraceae



Garofanino maggiore (*Epilobium angustifolium* L.)

Sapore floreale delicato. Acqua aromatizzata.

Fioritura: maggio - agosto

Oxalidaceae



Acetosella gialla

(*Oxalis pes-caprae* L.)

Sapore acidulo. In insalata.

Fioritura: quasi tutto l'anno

Papaveraceae



Papavero
(*Papaver rhoeas* L.)
Sapore floreale delicato. In
insalata, gelato.
Fioritura: aprile - luglio

Primulaceae



Primula comune
(*Primula vulgaris* Huds.)
Sapore floreale delicato. In
insalata, frittura.
Fioritura: gennaio - maggio

Rosaceae



Biancospino

(*Crataegus monogyna* Jacq.)

Sapore amarognolo. Infuso.

Fioritura: marzo - aprile



Ph Daniel Pintilei on Unsplash

Rosa selvatica
(*Rosa canina* L.)

Gusto amaro,
leggermente acido. In
insalata, confettura con i
frutti.

Fioritura: marzo - giugno

Violaceae



Viola mammola
(*Viola odorata* L.)
Sapore floreale di
violetta. Sciroppo, fiori
cristallizzati.
Fioritura: gennaio -
aprile

Piante ornamentali a fiore edibile coltivate in Puglia



Acacia dealbata - Link.
(Fabaceae)
Sapore leggermente dolce,
retrogusto amaro. Sciroppo,
gelatina.

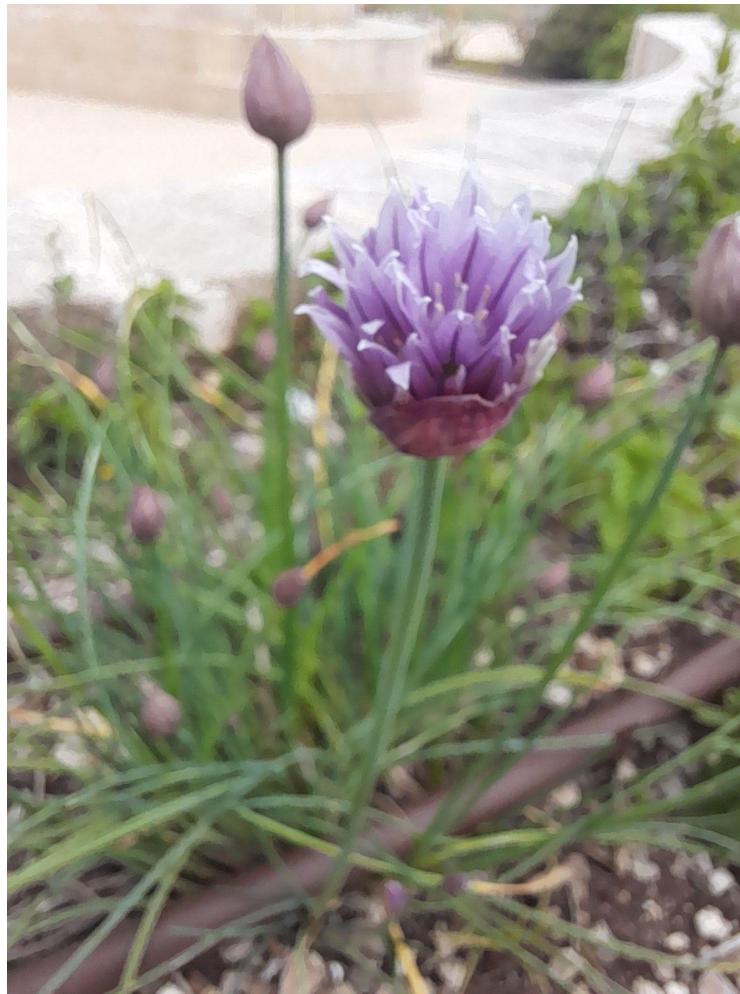


Agastache spp. (Lamiaceae)
Sapore di anice, mente,
liquirizia, limone, menta, a
seconda delle specie. In
insalata, piatti dolci e salati, sali
e zuccheri.



Antirrhium majus L.
(Plantaginaceae)
Gusto amaro con punte dolci
del nettare. In insalata,
ripieni.

Allium spp.
(Amaryllidaceae)
Sapore aglio / cipolla.
In insalata, piatti
salati.





Begonia spp. (Begoniacee)
Sapore acidulo che ricorda il limone. In insalata, in pastella, cocktail.



Calendula officinalis L.
(Asteraceae)
Sapore speziato. In insalata,
in pastella.

Cercis siliquastrum L.
(Fabaceae)
Gusto leggermente acido.
In insalata.



Crocus sativus L.
(Iridaceae)
Sapore leggermente
speziato. Petali in zucchero.



Ph Lorenzo Lamonica on Unsplash

Cucurbita pepo L.
(Cucurbitaceae)
Gusto dolce delicato.
In frittura, in pastella,
ripieni.





Dahlia spp.
(Asteraceae)
Sapore leggermente speziato.
In insalata.

Dianthus spp.
(Caryophyllaceae)
Sapore speziato che ricorda
quello dei chiodi di garofano.
In decorazione.



Hemerocallis spp.
(Hemerocallidaceae)
Sapore di lattuga. In
decorazione.



Ph Laura Ockel on Unsplash



Hibiscus sabdariffa L. (Malvaceae)
Sapore acidulo. Infuso, decotto, cocktail.



Hyacinthus orientalis L.
(Hyacinthaceae)
Sapore floreale mucillaginoso. In
insalata.



Jasminum grandiflorum L.
(Oleaceae)
Sapore leggermente amaro, odore
intenso di gelsomino. Granita,
gelato, liquore.



Lavandula spp.
(Lamiaceae)
Sapore e odore di lavanda. Sciroppo,
gelato, dolci e salati.

Lobularia maritima(L.) Desv.
(Brassicaceae)
Sapore leggermente pungente simile
alla rucola. In insalata.



Ocimum basilicum L.
(Lamiaceae)

Sapore di chiodi di garofano,
anice, cannella, limone, ecc. a
seconda delle varietà. In
insalata.





Pelargonium spp.
(Geraniaceae)

Sapore aspro, resinoso, fruttato, floreale, ecc. a seconda delle specie. In insalata.



Petunia spp.
(Solanaceae)
Sapore amarognolo. In
decorazione.



Primula spp.
(Primulaceae)
Sapore floreale
delicato. In
decorazione, frittura.

Rosa spp.
(Rosaceae)
Gusto leggermente acido e
amaro, profumo molto
intenso. Sciroppo, confetture,
fiori cristallizzati, gelato.



Salvia spp.
(Lamiaceae)
Sapore amaro con punte dolci,
fruttato, floreale, a seconda delle
specie. In decorazione.





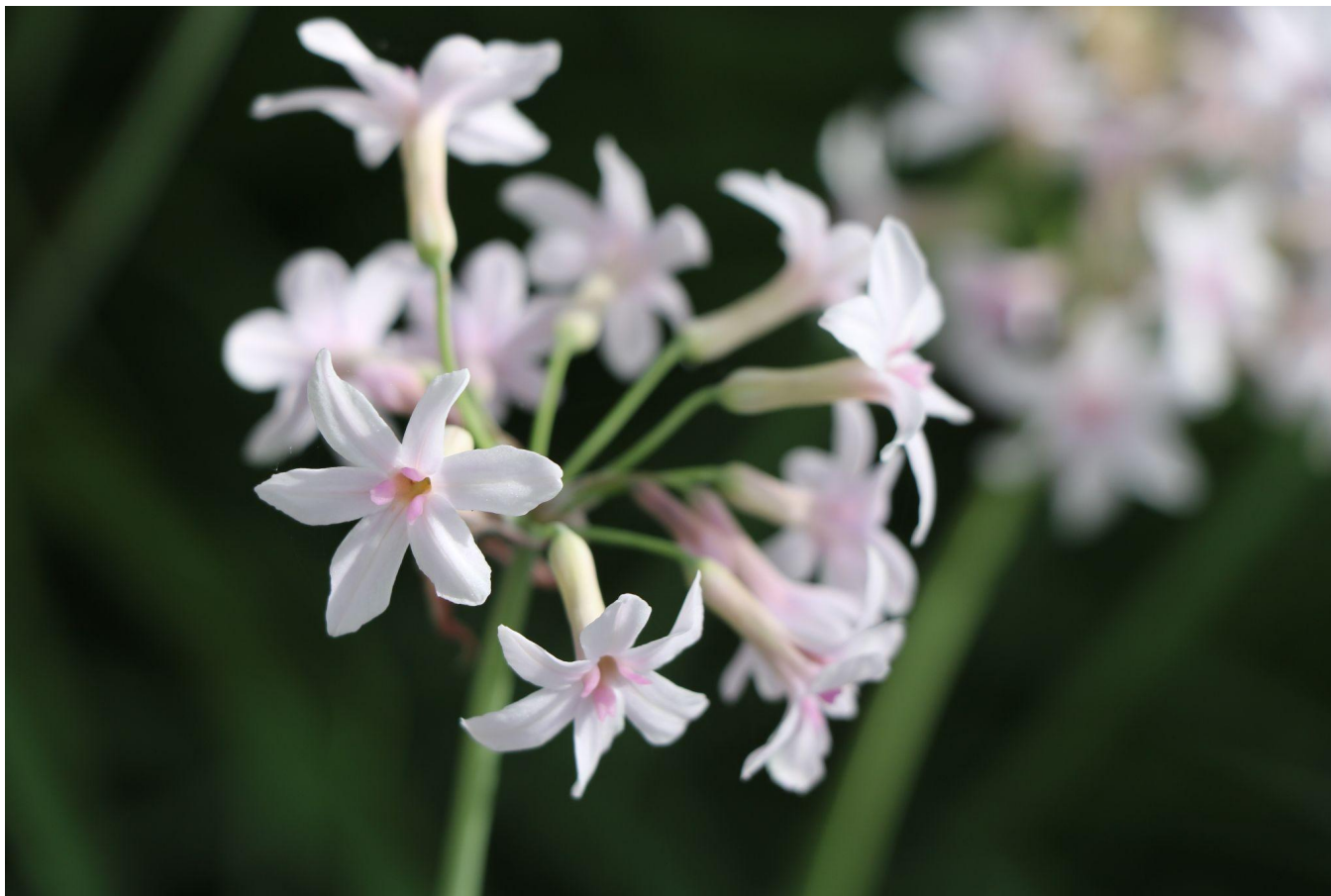
Syringa vulgaris L.
(Oleaceae)
Sapore leggermente agrumato, odore
caratteristico del lillà. In insalata.

Tagetes spp.
(Asteraceae)
Sapore speziato,
agrumato, a seconda
delle specie, odori più o
meno intensi a seconda
delle specie. In insalata,
piatti dolci e salati.





Tropaeolum majus L. (Tropaeolaceae)
Sapore piccante pepato. In insalata, in pastella, piatti salati.



Tulbaghia spp. (Amaryllidaceae)

Sapore agliaceo più o meno pronunciato a seconda delle specie. In insalata, piatti salati, sale e olio aromatizzato.

Viola spp.
(Violaceae)
Sapore floreale
delicato. In insalata,
piatti dolci e salati.





Yucca aloifolia L.
(Agavaceae)
Gusto leggermente dolce. Zuppa.

Alcuni esempi di utilizzo dei fiori eduli



Formaggio fresco tipo primo sale con fiori di *Calendula arvensis* e *Rosa sp.*



Burrata ai fiori di *Iris tiberosa*, *Viola odorata* e *Hyacinthus orientalis*



Ricotta ai fiori di *Hyacinthus orientalis* e *Iris tuberosa*



Formaggio stagionato con fiori di *Rosa sp.*, *Lavandula angustifolia* e *Calendula arvensis*



Focaccia ai fiori di **begonia, nasturzio, borragine, tulbaghia** e **agastache**



Zeppole di San Giuseppe con
crema alla ***Viola odorata***



Olio d'oliva EVO aromatizzato ai
fiori di **rosmarino** e ***Viola odorata***



Bruschette ai fiori di *Agastache spp.* e *Salvia dorisiana*



Grazie