

I FIORI EDULI

I FIORI COMMESTIBILI

Fiori ed infiorescenze commestibili, o eduli, sono presenti da molto tempo nell'alimentazione umana in molte aree del mondo, tra cui l'Europa, con documentazioni risalenti già agli antichi Greci e Romani, e l'Asia. Recentemente, i fiori eduli stanno tornando ad essere più popolari per la loro versatilità ed attrattività, possono essere infatti impiegati in svariati modi nelle preparazioni alimentari: freschi per la guarnizione dei piatti e insalate, cotti nella preparazione di zuppe, frittate o risotti, arrostiti, stufati, inseriti in cubetti di ghiaccio per preparare cocktail e drink, cristallizzati con zucchero, conservati sotto spirito o trasformati per produrre tisane e sciroppi. L'industria alimentare sta inoltre valutando le potenzialità degli estratti floreali come additivi o coloranti naturali. Come norma precauzionale, però, i fiori eduli vanno consumati con moderazione, avendo cura di scartare gli stami, il pistillo e il calice.

I fiori eduli destano interesse anche per le importanti caratteristiche nutrizionali, che necessitano di essere ben definite e sono pertanto oggetto di numerosi studi scientifici. Oltre ad avere un alto contenuto di acqua ed essere poveri di grassi, sono caratterizzati da elementi minerali, vitamine, polifenoli e antociani, in misura variabile a seconda della specie. Possono avere quindi numerose proprietà benefiche al punto da essere considerati una nuova e interessante fonte di alimenti nutraceutici e di principi medicinali.

L'AIUOLA

L'impiego di fiori eduli è documentato in numerosi testi locali di etnobotanica e fitoalimurgia, oltre che tramandato da testimonianze orali. In sinergia con il progetto Interreg Alcotra "Antea" (Attività innovative per lo sviluppo della filiera transfrontaliera del fiore edule, n.1139 - ww.interregantea.eu), l'analisi degli elenchi floristici delle specie presenti nell'Arco alpino occidentale ha permesso di individuare numerose piante spontanee con fiori commestibili, tra erbacee e arbustive, che sono state sottoposte a prove di propagazione e coltivazione con lo scopo di definire protocolli idonei per avviare la loro produzione. Parallelamente, l'attività antiossidante e il contenuto in composti bioattivi sono stati analizzati per valutarne le caratteristiche fitochimiche, soprattutto rispetto alle specie già presenti in commercio, svelando il notevole potenziale racchiuso nei fiori spontanei del nostro territorio montano.

Tra le specie spontanee individuate, sono state messe a dimora nell'aiuola l'aglio (*Allium ursinum* L.- Foto 1), aglio a testa sferica (*Allium sphaerocephalon* L.- Foto 2), il garofano dei Certosini (*Dianthus carthusianorum* L.- Foto 3), il garofano pavonio (*Dianthus pavonius* Tausch), la primula officinale (*Primula veris* L.- Foto 4), la salvia (*Salvia pratensis* L.- Foto 5) e le rose (*Rosa* spp. - Foto 6), che hanno superato con successo la fase di germinazione e accrescimento in vivaio.

Testi a cura di: S. Demasi, M. Caser, V. Scariot - DISAFA (Università di Torino)

