

IL MENÙ DEI FIORI



A COLORI

IL MENÙ DEI FIORI IN GIALLO

la primula



ANTIPASTO

Crepes alle primule

Mettere una manciata di fiori di primula in una ciotola, unendo una pera matura tagliata a dadini e sbucciata. Bagnare con un bicchiere di spumante e far macerare per un'ora. Sciogliere in un pentolino 200 gr. di formaggio molle tagliato a pezzetti (Brie o gorgonzola dolce) con un po' del liquido di macerazione. Scolare primule e pera e unirle al formaggio sciolto. Preparare a parte una decina di piccole crepes sottili e farcirle con la crema di fiori. Arrotolarle, allinearle su un piatto da forno e spennellarle di burro fuso. Cospargerle con 20 gr. di mandorle tritate e metterle in forno a 180 gradi per 15 minuti.

Ricetta di Lina Marenghi, tratta da "Cucinare con i fiori" Priuli e Verlucchi editori.

PRIMO PIATTO

Tagliatelle alle primule

Mettere sulla spianatoia a 200 gr di farina a "vulcano" e dopo aver rotto due uova nel centro impastare il tutto con del sale e una manciata di foglie di primula tenere tritate finemente. Quando l'impasto ha raggiunto una buona consistenza, stendere col matterello una leggera sfoglia che poi deve essere tagliata a formare le tagliatelle, poi stese ad asciugare sulla spianatoia. A parte in un pentolino far addensare 100 gr. di burro, ¼ di panna da cucina, sale e pepe. Dopo aver lessato le tagliatelle in acqua salata, farle saltare in padella con l'impasto del pentolino. Guarnire con parmigiano e due manciate di petali di primula e servire.

SECONDO PIATTO

Rolatine alle primule

Acquistare 12 fettine di carne di vitello, sottili come per fare il carpaccio, e 12 fettine di prosciutto cotto, altrettanto sottili. Spalmare un velo sottile di senape dolce su ogni fettina di carne e sovrapporre una fettina di prosciutto. Arrotolare con delicatezza ma strettamente. Sciogliere 20 gr. di burro in padella antiaderente e unire 2 o 3 cucchiaini di olio. Adagiarvi le rolatine, una alla volta, dopo averle velocemente passate nella farina. Lasciare che si formi una leggera crosticina prima di girarle delicatamente (non sarà necessario legarle). Bagnare con mezzo bicchiere di vino bianco e far evaporare. Unire alcune cucchiainate di acqua, ¼ di dado e 2 manciate di corolle di primula. Spruzzare appena con Marsala. Far cuocere 5 minuti e poi servire decorando con primule.

DOLCE

Dolce di primule

Sbriciolare 150 gr. di biscotti secchi (tipo novellini) e pestarli insieme a 50 corolle di primule private del calice. Montare 400 gr. di panna e aggiungerla al composto. Salare leggermente, porre sul fuoco e portare lentamente ad ebollizione, mescolando, poi spegnere e lasciar raffreddare. Unire, uno alla volta, 4 tuorli d'uovo, mescolando bene; aggiungere 100 gr. di zucchero e 2 cucchiaini di acqua di fiori d'arancio. Versare il composto in uno stampo imburrato e mettere in forno preriscaldato a 180° per circa 30 minuti. Togliere dal forno e farlo raffreddare, infine sformarlo su un piatto da portata. Guarnire con ciuffetti di panna sulla superficie e con fiorellini di primula tutt'intorno e servire.



IL MENÙ DEI FIORI IN VIOLA

la viola



ANTIPASTO

Tomini alle viole

Ricoprire a filo una manciata di viole del pensiero con olio extravergine di oliva e lasciar riposare per qualche ora. Scolare le viole conservando l'olio profumato e frullarle con una manciata di pistacchi, alcuni gherigli di noce e pepe.

Versare il trito nell'olio di viole e mescolare bene. Tagliare alcuni tommini freschi a pezzetti e servirli su un piatto, ricoperti con la crema di viole.

PRIMO PIATTO

Legumi con le viole

Mettere a bagno per una notte, separatamente, 150 gr. di ceci e 150 gr. di fagioli bianchi secchi. Scolarli eliminando quelli rimasti a galla e cuocerli in abbondante acqua salata. Quando saranno teneri scolarli e metterli in una terrina.

Una volta freddi condirli con olio di oliva, succo di limone, sale e abbondante pepe. Mescolare, unire uno scalogno tagliato a fettine sottilissime e qualche pezzetto di scorza di limone e/o di arancio. Mescolare, cospargere di corolle di viole ben lavate e servire.

SECONDO PIATTO

Sogliole alle viole

Infarinare leggermente quattro filetti di sogliola. Sciogliere 20 gr. di burro e un cucchiaio d'olio in una padella antiaderente e adagiarvi i filetti di pesce.

Cuocerli da entrambi i lati facendoli appena colorire. Aggiustare di sale e pepe. Bagnare con una tazza di vino bianco, far evaporare parzialmente e unire quattro cucchiai di panna da cucina e un pugno di viole precedentemente lavate e asciugate delicatamente. Cuocere due-tre minuti per addensare il sugo. Servire i pesci adagiati su un piatto, coperti con il loro sughetto e decorati con alcune viole fresche.

DOLCE

Gelato di viole

Mettere in una ciotola 15 gr. di viole e 4-5 foglie tenere di viola tagliate a striscioline. Versarvi sopra 150 gr. di acqua bollente e lasciar macerare per un'ora. Poi togliere le viole e strizzarle, conservando l'infuso. Montare 200 gr. di panna fresca, battere a parte due tuorli d'uovo con 70 gr. di zucchero e, sempre a parte, montare a neve i due albumi. Stemperare la panna con l'infuso di violette, poi aggiungere lentamente i tuorli e gli albumi. Versare la crema in coppette individuali e mettere in frigo per due ore. Servire le coppette decorate con fiorellini freschi.

Ricette di Lina Marengi, tratta da "Cucinare con i fiori" Priuli e Verlucci editori.



IL MENÙ DEI FIORI IN BIANCO

il gelsomino



ANTIPASTO

Flan affumicato al gelsomino con asparagina

Setacciare 300 gr. di ricotta romana e incorporarvi poco per volta un uovo leggermente sbattuto, 40 gr. di grana grattugiato, 1 dl di latte, una presa di sale e un pizzico di noce moscata grattugiata. Lavorare gli ingredienti con un cucchiaino di legno fino a ottenere una crema liscia. Trasferire il composto in uno stampo tondo della capacità di circa 5 d.l rivestito con carta da forno e livellarne la superficie. Cuocere il flan a bagnomaria in forno già caldo a 180 °C per 30 minuti. Una volta raffreddato trasferire il flan nel cestello forato di una pentola al vapore, sempre con la carta da forno. Versare sul fondo della pentola 50 gr. di riso basmati profumato, 50 gr. di tè al gelsomino e due cucchiaini di zucchero, quindi disporvi sopra il cestello coprire e porre su fuoco vivace. Appena la miscela di tè e riso comincerà a fumare, abbassare la fiamma e affumicare il flan per 10 minuti. Togliero dal fuoco, lasciarlo riposare 5 minuti, quindi trasferirlo su un piatto da portata. Portare a ebollizione acqua salata e cuocervi per 5-6 minuti le punte di un mazzo di asparagina. Scolarle e distribuirle sulla superficie del flan. Irrorare l'asparagina con un'emulsione composta dal succo di mezzo limone, 5 cucchiaini d'olio extravergine di oliva, 5 fili di erba cipollina lavata e tagliuzzata, sei gherigli di noce e un pizzico di sale. Servire.

Ricetta del "Corriere della sera"

PRIMO PIATTO

Risotto al gelsomino con speck e melone

Lavare una manciata di fiori di gelsomino e metterli ad asciugare su uno strofinaccio. Far soffriggere uno scalogno tagliato sottile in un cucchiaino di olio, farvi tostare il riso e aggiungere poco alla volta, mescolando, del brodo preparato in precedenza. A metà cottura aggiungere i fiori. A cottura quasi ultimata aggiungere burro, parmigiano, alcune fettine di speck tagliato a dadini. A cottura ultimata unire un melone tagliato a dadini e una bella macinata di pepe. Far riposare 2 minuti e servire.

SECONDO PIATTO

Filetti di branzino al gelsomino

Mettere in un contenitore circa sessanta grammi di fiori di gelsomino e posarvi sopra i filetti di branzino. Versare una abbondante quantità di olio, chiudere e lasciar riposare il tutto per una notte in frigorifero. Il giorno successivo arrotolare i filetti con alcuni fiori di gelsomino usati per l'infusione e metterli a bollire avvolti in pellicola trasparente. A cottura avvenuta levare la pellicola e servire con una goccia di limone e gli altri fiori già utilizzati.

DOLCE

Budini al gelsomino e cioccolato bianco

Preparare 250 ml di tè al gelsomino lasciando una bustina di tè al gelsomino in infusione in acqua calda per 5 minuti. Spezzettare 100 gr. di cioccolato bianco, mettetelo in un pentolino assieme a 100 ml di latte e farlo sciogliere su fuoco basso, mescolando sempre. In un pentolino unire i 250 ml di tè col composto di cioccolato bianco e latte, aggiungete altri 150ml di latte e due cucchiaini di zucchero; mescolare e portate a ebollizione. Nel frattempo in una tazzina mescolare 2 gr. di agar-agar in polvere con 2-3 cucchiaini di latte. Quando il composto di latte e tè entra in ebollizione aggiungere l'agar-agar sciolto nel latte, mescolare energicamente e fare bollire per 15 secondi circa. Spegner e fare raffreddare per 5 minuti. Versare il composto negli stampini e lasciar solidificare i budini a temperatura ambiente per almeno 3 ore. Completamente raffreddati (dopo circa 3 ore) trasferirli nel frigo per la conservazione. Il giorno successivo il profumo di gelsomino si sarà sprigionato e armonizzato col cioccolato bianco.



IL MENÙ DEI FIORI IN BLU

la borraggine



ANTIPASTO

Sedani farciti

Pulire e lavare delle coste di sedano bianche e tenere, togliere i filamenti e metterle a bagno in acqua acidulata con succo di limone. Montare a crema con un cucchiaino di legno un etto di burro, unire due etti di Brie o Camambert, passati al setaccio e mescolate fino ad ottenere una crema omogenea. Tritare grossolanamente una manciata di fiori di Borraggine utilizzando solo i petali azzurri e aggiungerli alla crema. Scolare e asciugare con un panno le coste di sedano e farcirle con la crema bianca e blu. Servire su un piatto coperto di foglie di lattuga, inframmezzati da fiori di Borraggine.

Ricetta di Lina Marengi, tratta da "Cucinare con i fiori" Priuli e Verlucci editori.

PRIMO PIATTO

Crema con fiori di borraggine

Affettare sottilmente due porri e due piccoli scalogni, sbucciare e tagliare a pezzetti due grosse patate e tre zucchine medie, lavare e tagliuzzare alcune foglie di sedano verde.

Mettere tutto in una casseruola, coprire a filo con acqua e portare ad ebollizione. Cuocere per una ventina di minuti, passare al passaverdure e rimettere sul fuoco aggiungendo una tazza di yoghurt intero e due tazze di latte. Portare ad ebollizione e far cuocere per qualche minuto. Servire in coppette individuali, versando la zuppa su una fetta di pane abbrustolito coperto con una fettina di fontina. Cospargere con erba cipollina tritata e petali di borraggine e servire.

Ricetta di Lina Marengi, tratta da "Cucinare con i fiori" Priuli e Verlucci editori.

SECONDO PIATTO

Insalata cotta mista

Cogliere in tutto 500 gr. di foglie tenere e fiori di borraggine. Aggiungere 500 gr. di foglie e fiori di tarassaco e 100 gr. di foglie di acetosa. Unire un ciuffo di cerfoglio e alcune foglie di menta. Lavarle accuratamente e cuocerle in abbondante acqua salata per 10 minuti da quando prendono il bollore. Scolarle e strizzarle bene per eliminare tutta l'acqua poi tagliuzzarle grossolanamente con un coltello. Disporle in una ciotola e condirle con un composto di aglio, peperoncino, 7-8 capperi, sale e olio d'oliva. Mescolare bene e decorare con fiori di borraggine e tarassaco.

Ricetta di Lina Marengi, tratta da "Cucinare con i fiori" Priuli e Verlucci editori.

DOLCE

Frittelle di fiori di borraggine

Lavare 200 gr. di fiori di borraggine, asciugarli su un telo da cucina. Preparare la pastella mettendo in una ciotola 3 cucchiaini di farina, sale e un tuorlo poi diluite con 150 gr. di latte fino a ottenere crema densa. In una padella scaldate l'olio e friggetevi i fiori dopo averli passati nella pastella. Scolateli su carta assorbente e servite.



IL MENÙ DEI FIORI IN ARANCIO

la calendula



ANTIPASTO

Capperi di Calendula

Raccogliere due manciate di boccioli di calendula ben chiusi. Lavarli, asciugarli e disporli in una terrina, a strati, coprendoli di sale grosso. Dopo 24 ore sciacquarli usando solo aceto ed immergerli in una soluzione composta da mezzo litro di aceto di mele, un cucchiaino di sale, una foglia di alloro e pepe. Premere bene per fare uscire l'aria, ripetendo l'operazione alcune volte. Chiudere ermeticamente e conservare al buio. Si possono utilizzare anche boccioli di nasturzio o di pratolina.

PRIMO PIATTO

Zuppa alla calendula con peperone e cipolla

Tagliare a Julienne un peperone. Tagliare a fettine sottili due cipolle bianche e uno scalogno. Rosolare le verdure in olio d'oliva con un pizzico di sale e spolverizzarle di farina. Aggiungere 100 gr. di patate tagliate a dadini, mezzo litro di brodo vegetale e 50 gr. di petali di calendula. Cuocere fino a cottura delle patate, aggiungere altri 50 gr. di petali di calendula e qualche fiore intero e spegnere non appena riprende bollore. Tostare alcune fette di pane spennellate con olio d'oliva e un pizzico di noce moscata disporle nei piatti e versarvi la zuppa.

SECONDO PIATTO

Involtini di pollo ai fiori di calendula

Stendere alcuni petti di pollo e batterli, salarli e peparli, disporre sopra ognuno una fetta di prosciutto cotto qualche fiore di calendula e un ciuffetto di rosmarino e arrotolare gli involtini, fissandoli con uno stuzzicadenti.

Soffriggere uno scalogno e due manciate di funghi champignon tagliati a fettine sottili in olio d'oliva, aggiungere gli involtini e cuocerli a fuoco basso unendo un bicchiere di vino bianco. E mezzo bicchiere di panna liquida. Far evaporare il sugo, finché sia cremoso, aggiungere alcuni petali di calendula e terminare velocemente la cottura.

DOLCE

Panna cotta alla calendula

Ammollare in acqua fredda 6 fogli di gelatina e strizzarla.

Portare ad ebollizione in una casseruola 8 dl di panna con 160 gr. di zucchero, togliere dal fuoco ed unirvi la gelatina strizzata. Lasciar raffreddare un poco e unire 10 gr. di petali di calendula. Mescolare, versare in piccoli stampi da budino e mettere in frigorifero per circa 3 ore., quindi sformare e servire decorando con petali o fiori interi.



IL MENÙ DEI FIORI IN ROSA

la malva



ANTIPASTO

Torta salata alla malva con zucchine

Disporre in una teglia da forno la pasta per torte salate. Rosolate 500 gr. di zucchine in olio con uno spicchio d'aglio e poco sale. A cottura quasi ultimata aggiungere 200 foglie di malva spezzettate ed aggiustare di sale e pepe. Versare le zucchine e la malva sulla pasta e porre la tortiera in forno per una mezz'ora. Servire appoggiando al centro alcuni fiori di malva.

PRIMO PIATTO

Riso e malva

Tritare una cipolla e metterla a rosolare nell'olio. Sbucciare e tagliare a pezzetti due patate farinose, lavare e tagliare a pezzetti due manciate foglie di malva. Aggiungerle alla cipolla con due litri di brodo. Portare a bollore e cuocere per una mezz'ora, Estrarre e schiacciare le patate, rimetterle nella pentola e unire quattro pugni di riso da minestra e una manciata di fiori di malva precedentemente lavati. Cuocere fino a cottura del riso (circa 20 minuti) mescolando spesso. Condire con burro fresco a piacere, lasciar riposare per qualche minuto e servire.

SECONDO PIATTO

Frittata di malva

Preparare l'impasto per una frittata, sbattendo quattro uova, sale, pepe e latte. Far saltare in padella con uno spicchio d'aglio una manciata di foglie di malva tritate con alcune foglie di borragine, il tutto preventivamente scottate per alcuni minuti in acqua bollente. Aggiungere le uova sbattute e rosolare dalle due parti. Verso fine cottura cospargere di fiori di malva freschi, lavati e asciugati.

DOLCE

Ciambella alla malva

Sciogliere 125 gr. di burro e lavorarlo con una frusta unendo 150 gr. di zucchero, finchè non appare spumoso. Aggiungere 4 tuorli d'uovo, una bustina di lievito, un bicchiere di latte e, mescolando lentamente, 250 - 300 gr. di farina setacciata. Montare a neve i quattro albumi rimasti e incorporarli al composto mescolando ed infine unire tre cucchiaini di foglie di malva tritate. Versare in uno stampo da ciambella preventivamente unto e infarinato e infornare per 30 minuti a 180 gradi. Aprire il forno lasciar raffreddare la ciambella e servirla con al centro un mazzetto di rami di malva.



IL MENÙ DEI FIORI IN ROSSO

la rosa



ANTIPASTO

Paté di gallina alle rose

Cuocere per circa un'ora una gallina pulita e spennata, coprendola con acqua, qualche goccia di acqua di rose, olio d'oliva, pepe nero e un pizzico di sale, due dita di vino bianco. La cottura va continuata finché la carne si stacca dalle ossa. Disossare, poi frullare la carne con il suo brodo, che deve risultare molto ristretto. Rimettere sul fuoco, aggiungere petali di rose rosse e far scottare per 30 secondi. Assaggiare, correggere il sapore se necessario e mettere la purea ottenuta in uno stampo per paté sinché il tutto non sia solidificato. Sformare, tagliare a fette e servire su crostoni di pane.

Ricetta di Giovanna Motta, esperta di cucina con le rose.

PRIMO PIATTO

Risotto alle rose di Gabriele d'Annunzio

Sfogliare accuratamente due rose rosse, togliendo l'unghia bianca, amara, e far appassire la metà dei petali con 20 gr. di burro. Aggiungere 150 gr. di riso Arborio, salare, pepare e aggiungere un pizzico di noce moscata.

Quando il riso inizia a prendere colore bagnarlo con vino rosé frizzante e brodo di pollo. A metà cottura aggiungere i petali di rosa rimasti. Quando il riso è quasi cotto, mantecarlo con 20 gr. di burro, 150 gr. di panna fresca e un cucchiaino di miele di castagno. Amalgamare bene e completare con 40 gr. di emmenthal grattugiato. Finire con una lacrima di essenza gastronomica di rose - si acquista in erboristeria - sciolta in acqua tiepida e versata poco per volta, assaggiando inframmezzo per evitare un gusto di rosa troppo forte. Servire immediatamente guarnendo il piatto con un bocciolo di rosa.

Ricetta di Giovanna Motta, esperta di cucina con le rose.

SECONDO PIATTO

Carne alla greca

Arrostire un pollo e lessare un pezzo di carne di maiale finché siano teneri. Tagliarli a pezzetti e disporli su una base di pasta sfoglia sulla quale si sono precedentemente disposte fettine di mela, e crostini arrostiti a pezzetti.

Preparare un intingolo con miele, zenzero, pepe, rose e vino bianco, badando che non sia troppo piccante. Mescolare l'intingolo alla carne, chiudere la pasta sfoglia, ungerla con rosso d'uovo spennellato e cuocere in forno finché la pasta sia pronta.

Ricetta di 4000 anni fa...

DOLCE

Crema di petali di rose

Portare ad ebollizione un litro di latte di mandorle. Mescolando, aggiungere 50 gr. di pinoli, 100 gr. di datteri secchi tritati, un cucchiaino da the di zenzero, 100 gr. di zucchero, la stecca di cannella e 100 gr. di petali di rosa. Amalgamare bene e cuocere per un minuto. Aggiungere poco alla volta un poco di farina di riso continuando a mescolare per evitare grumi. Appena il tutto è addensato, spegnere e far raffreddare. Servire tiepido in ciotole individuali accompagnato da biscotti secchi o da biscotti in pasta di mandorle.

Ricetta di Giovanna Motta, esperta di cucina con le rose.

