



Un piatto di fiori ma c'è da fidarsi?

Abbiamo portato nei laboratori del Gruppo Maurizi le vaschette di **petali commestibili** vendute nei supermercati per capire il loro livello di **igiene** e le caratteristiche **nutrizionali**. Un consumo interessante ma...

di **Roberto Quintavalle**

I fiori eduli o commestibili sono usati sempre più spesso nelle nostre cucine e non sono più relegati ai piatti dei grandi chef.

Ingredienti in fondo consumati da sempre e a pieno titolo parte delle nostre tradizioni enogastronomiche. Bastino due esempi su tutti: i fiori di zucca o i carciofi dove con le foglie o brattee si mangia anche una parte del fiore. Non tutti i fiori sono commestibili, capiamoci, per essere edibili devono essere coltivati in

terreno con pH acido, con valori compresi tra il 5,5 e il 6,5, e non devono essere trattati con sostanze chimiche come pesticidi e fertilizzanti. Se li consideriamo alimenti, sia pure poco comuni, è necessario conoscere la loro provenienza e sapere se sono stati coltivati in maniera controllata, ad esempio nelle serre, e in zone non troppo lontane da dove sono consumati. I fiori del fioraio, per quanto belli, non possono essere utilizzati perché spesso sono trattati con prodotti specifici per non



IGIENE

CARICA BATTERICA **Molto elevata**

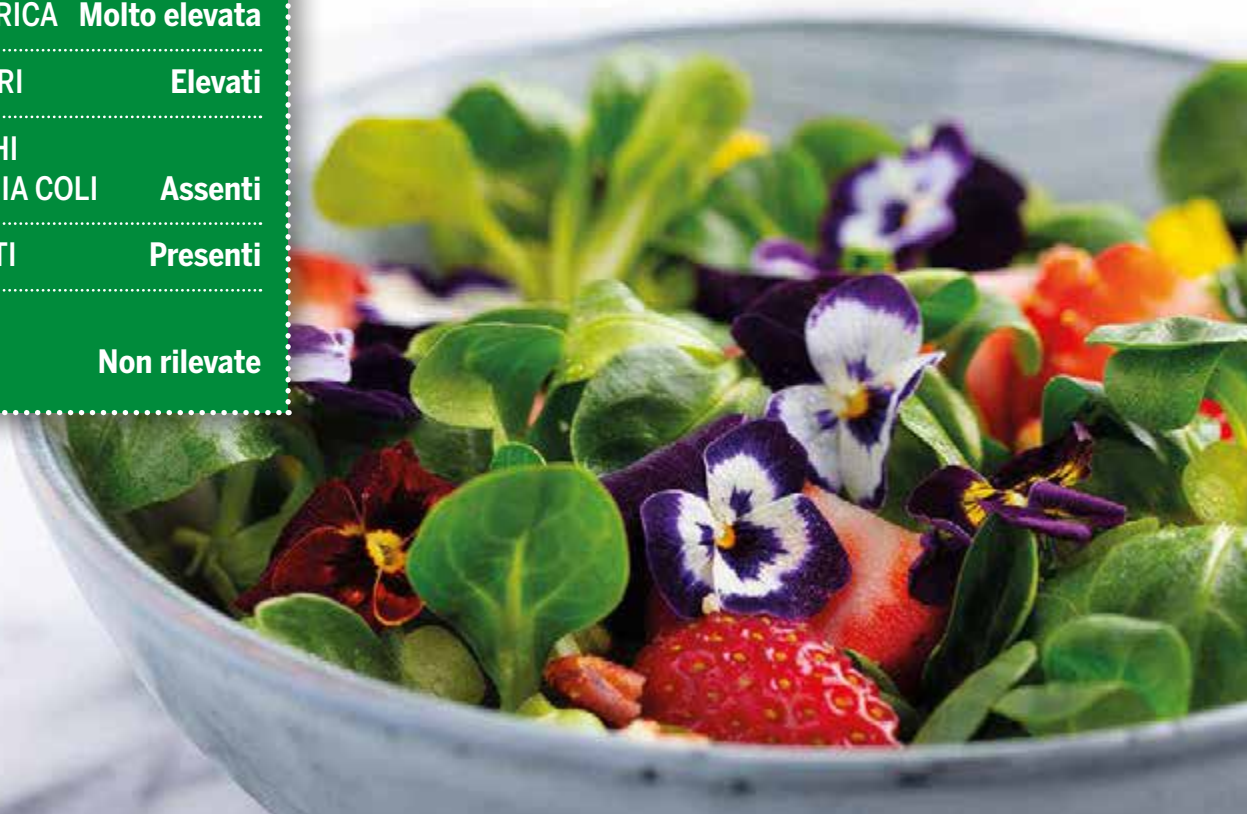
ENTEROBATTERI **Elevati**

STAFILOCOCCI
ED ESCHERICHIA COLI **Assenti**

MUFFE E LIEVITI **Presenti**

SALMONELLA
E LISTERIA **Non rilevate**

Fiori edibili in vaschetta, cosa



▶ farli appassire e per renderli ancora più splendidi. Questi trattamenti non sono compatibili con un consumo alimentare e lavarli non risolve il problema anche perché i fiori sono estremamente delicati e i loro petali se troppo maltrattati perdono la loro bellezza e i loro profumi.

Per analogia anche i fiori raccolti ai lati della strada sono rischiosi per i contaminanti da traffico, per i fumi di scarico e per gli agenti pericolosi che si accumulano sui petali né più né meno delle verdure. La scelta giusta è quella di usare fiori destinati all'alimentazione umana, coltivati e conservati nella maniera meno rischiosa possibile per la salute dell'uomo e se possibile biologici. L'uso dei fiori secchi non rappresenta la soluzione migliore perché se sono fiori destinati alle tisane non assicurano gli stessi sapori e aromi del prodotto fresco e non seccato. Una ulteriore possibilità è coltivare in proprio fiori destinati all'alimentazione quindi privi di rischi chimici o altro. Nelle erboristerie o nella grande distribuzione incominciano a fare capolino i primi prodotti specifici per arricchire di colori un'insalata o per creare un piatto speciale da portare a tavola, ma la domanda è ancora troppo piccola. E proprio all'offerta dei supermercati ci siamo rivolti per testare, nei laboratori del Grup-

po Maurizi, delle vaschette di fiori commestibili biologici con petali di: Diantus (il comune garofano), Verbena, Antirrhinum (le bocche di leone), Tagete (conosciuto anche come garofano indiano) e Rosa. In tutti i casi i fiori si presentano recisi, c'è soltanto la parte del peduncolo alla corolla.

Le nostre prove

Per la valutazione della sicurezza alimentare del prodotto sono state effettuate delle analisi microbiologiche valutando sia i microrganismi patogeni come salmonella e listeria, sia gli indicatori di igiene come enterobatteri e carica batterica mesofila.

È stata poi effettuata un'analisi dei valori nutrizionali sul prodotto qualificato come alimento: Nelle tabelle di queste pagine abbiamo riportato i risultati ottenuti in unità formanti colonia su grammi di prodotto analizzato.

I dati mostrano l'assenza di microrganismi patogeni e la presenza di microrganismi indicatori di igiene. Gli enterobatteri sono presenti ad una concentrazione elevata: 10^4 ed ancora più elevata è la concentrazione della carica mesofila totale: 10^6 .

L'elevato grado di umidità, superiore al 90%,





© AnnaPustynnikova / iStock

CARATTERISTICHE NUTRIZIONALI

CALORIE	18
CARBOIDRATI	0
GRASSI	0,5 g/100g
FIBRA	2,3 g/100 g
PROTEINE	2,3 g/100 g

rende gli altri valori nutrizionali poco rappresentati. I valori più rappresentati dopo l'umidità sono proteine e fibre che sono poi caratteristici di un vegetale.

Non si osserva la presenza di carboidrati, zuccheri e sale ed il contenuto di grassi è molto basso, prossimo allo zero.

Promossi con riserva

Nel campione testato è stata riscontrata la presenza di microrganismi indicatori di igiene dovuta alla probabile manipolazione del prodotto durante la raccolta e la successiva preparazione alla vendita (recisione).

La vaschetta inoltre ha presentato condensa all'interno, fattore predisponente alla crescita microbica e fungina. Le muffe, infatti sono state rilevate alla concentrazione di 10^3 .

Non abbiamo trovato microrganismi patogeni e questa è una buona notizia ma il prodotto non si è presentato microbiologicamente stabile. Per questa ragione, è consigliabile utilizzare del disinfettante per alimenti prima di consumarli. L'elevata quantità di acqua contenuta nei fiori edibili crea infatti le condizioni favorevoli per la crescita batterica e per questa ragione il consiglio è di conservarli sempre in frigorifero.

Come sceglierli e quando usarli

Per alcuni i fiori rappresentano una vera "squadra psicologica" grazie all'insieme degli aromi, dei colori, del gusto che crea l'armonia necessaria per riequilibrare la psiche. Questa visione è tipica della floriterapia e dell'uso dei fiori di Bach dove il singolo fiore può dare inizio al processo di trasformazione dell'emozione negativa in una positiva con l'effetto della scomparsa del sintomo fisico. I fiori commestibili danno anche benessere all'organismo perché nei petali sono presenti molte sostanze antiossidanti, vitamine e sali minerali mentre nel gambo e nelle foglie si trovano più spesso delle molecole amaro-gnole. Inoltre, hanno una grande quantità di oli essenziali che sono i responsabili della componente profumata e che hanno una riconosciuta e interessante azione antiossidante, anti-tumorale e, in generale, riequilibrante.

Tanti colori, molti gusti diversi

I fiori hanno gusti e sapori diversi. Ce ne sono di speziati che somigliano al pepe come nel caso della calendula, oppure piccanti come quelli di crisantemo o il nasturzio. O ancora più acidi come quelli di begonia o di verbena che ricordano molto il limone o il lime, perfetti per i sorbetti freschi o i gelati. Se invece vogliamo aggiungerli nelle preparazioni salate proviamo i fiori di aneto che ricordano il sapore dell'anice e che si prestano ad arricchire minestre oppure a rendere più freschi e gradevoli anche i piatti di carne. Nel caso volessimo ritrovare il sapore del cetriolo in una semplice insalata, possiamo sperimentare la borragine.

Occhio ai selvatici

Se non conosciamo i fiori corriamo però il serio rischio di avvelenarci. Evitiamo quelli di oleandro, gardenia, azalea o rododendro. In generale, la loro ingestione provoca diarrea e vomito. Nel caso del rododendro corriamo il rischio di ingerire le quattro graianotossine capaci di agire sulle membrane cellulare e rischiose per la salute. L'innocuo mughetto accumula glicosidi cardioattivi tra cui la convallatossina, una molecola cardiotonica la cui attività farmacologica è dieci volte superiore a quella della digitossina con danni cardiaci da non sottovalutare.