

biologici nella grande distribuzione, in negozi specializzati o nei vivai, specie Nasturzio e Begonie, ma senza alcun trattamento, - precisa il nostro esperto. - Oppure si possono coltivare in balcone o in giardino, sempre senza ricorrere a prodotti chimici. Meglio non utilizzare i fiori raccolti lungo strade trafficate o nei giardini pubblici perché sono esposti allo smog e probabilmente contengono sostanze nocive alla nostra salute».

◆ Come utilizzarli Il consiglio è cogliere i fiori eduli in tarda mattinata, quando sono aperti e senza gocce di rugiada, ed è meglio scegliere quelli con petali sani, privi di macchie e non appassiti. Una volta colti, vanno puliti con un canovaccio umido. Dato che pistilli e gambi sono di solito un po' amari, è preferibile utilizzare solo i petali del fiore. Fanno eccezione il Nasturzio e la Begonia di cui si mangia tutto, comprese le foglie.

◆ Quali specie Ma quali fiori si possono mangiare? Claudio Porchia ci illustra le peculiarità delle varie spe-

cie. «Cominciamo da tutte le varietà di Rose, i cui petali hanno una nota floreale e delicatamente profumata che le rende perfette per profumare marmellate e gelatine, ma anche aceto e cocktail, - dice Porchia. - Ottima anche la Malva, apprezzata fin dall'antichità, perfetta per colorare e profumare macedonie di frutta, insalate e risotti. La Begonia va usata sempre cruda - si sente un retrogusto di limone, melo-

grano o mela verde a seconda del colore dei petali - ed è piuttosto versatile: si frigge in pastella, si cuoce al vapore oppure si usa al naturale per condire macedonie e insalate. I fiori di Ibiscus danno colore e freschezza ai dolci, mentre la Verbena regala note erbacee alle nostre preparazioni. I fiori della Salvia Elegans, di un rosso intenso, hanno

uno spiccato gusto di ananas e sono ottimi per gli antipasti, mentre i petali dei Tulipani sanno di lattuga e si prestano ad essere farciti con formaggi molli. Il Papavero rosso si usa per torte di verdure. Infine il Tagete, da consumare cotto, dà alle carni un gusto speziato».

◆ Da evitare Ma attenzione, avverte il nostro esperto, il mondo dei fiori può anche nascondere delle insidie. «Benché belli da vedere e profumati, ci sono alcuni fiori che è bene non ingerire in quanto sono urticanti se non addirittura tossici. Tra questi l'Anemone, l'Oleandro, la Camelia, il Ciclamino, il Mughetto, l'Ortensia, il Rododendro, l'Azalea e l'Elleboro. C'è poi il Papavero delle sabbie (*Glaucium flavum*), diffuso lungo le coste, di color giallo brillante, da cui bisogna stare lontano: può essere velenoso».

Isa Grassano

## GIARDINO SUL WEB

La creatività sboccia anche in Rete e ci sono portali sui quali poter fare comodamente acquisti, scoprire ricette e curiosità. Su [www.mettiuifiore.it](http://www.mettiuifiore.it) dell'azienda veneta *L'Insalata dell'Orto* si possono trovare fiori freschi (ne vengono raccolti manualmente 100.000 al giorno), disidratati, germogli. Non manca una sezione di ricette, ma anche di curiosità come quella sul Butterfly Pea: la sua magia è la naturale capacità di colorare di blu qualsiasi liquido con cui viene a contatto, anche a temperatura ambiente. Su [www.tastee.it](http://www.tastee.it) (portale che mette insieme le aziende Ravera Bio e Pestone) si possono scegliere anche prodotti trasformati come ketchup, realizzato con più di 200 fiori di Begonia, e il pesto di Nasturzio. Vi è una sezione anche sui fiori eduli per la cura del corpo e approfondimenti sulle proprietà curative di alcune piante come lo zenzero.

## MONDO ECO

### Impronta carbonica, la nostra traccia nell'ambiente

Soprattutto l'anidride carbonica, il famigerato CO<sub>2</sub>, ma anche il metano o l'ossido nitroso. Sono alcuni dei gas serra, i principali imputati per l'inquinamento atmosferico e il cambiamento climatico. A emetterli non sono solo le grandi industrie ma noi tutti, con il nostro comportamento. Per questo è importante conoscere qual è la nostra impronta climatica, cioè la quantità di gas che rilasciamo con le nostre attività. Per farlo esiste un sito che permette di calcolare l'inquinamento prodotto da ciascuno di noi, rispondendo a semplici domande. Si chiama [www.footprintcalculator.org](http://www.footprintcalculator.org) è gratuito, quando si entra si può scegliere la lingua e si co-



mincia. Sembra un gioco, ma è molto serio: per mantenere il nostro stile di vita, di quanti pianeti avremmo bisogno? La prima domanda riguarda la dieta: quanto spesso mangi carne, pesce o altri derivati animali? Una barra permette di passare da "mai" a "molto spesso". Altra domanda: quanta parte del cibo che consumi è fresco, non confezionato o coltivato localmente? Si passa poi all'abitazione: in che tipo di casa abiti e quanta dell'elettricità usata deriva da fonti rinnovabili? Alla voce mobilità, il sito vuole invece conoscere il numero di chilometri percorsi in una settimana, se in macchina oppure in moto. E anche quanti chilometri sono percorsi con i mezzi pubblici. Infine, quante ore si viaggia in aereo ogni anno. Al termine, l'algoritmo elabora la risposta: se tutte le persone nel mondo avessero il nostro stile di vita, avremmo bisogno di un numero X di pianeti Terra. Dove, ovviamente, più inquinanti sono i comportamenti, più alto è il numero di pianeti. Ma siccome di Terra ne abbiamo una sola, conviene davvero riflettere sul nostro stile di vita. E iniziare a modificarlo.

Paolo Freddi

Foto: iStock