

Primavera con i fiori (di zucca)

10 Aprile 2015



I fiori di zucca e quelli di zuccina sono prodotti di origine vegetale, non forniscono un apporto nutrizionale particolarmente ricco o degno di attenzione ma, a loro vantaggio, offrono un contenuto energetico piuttosto moderato. A coloro che non hanno mai avuto il piacere di gustare i fiori di zucca e zuccina, potrebbe sembrare strano dover mangiare i fiori della pianta anziché il frutto, le foglie o il fusto. In realtà, facciamo la stessa cosa con molti altri ortaggi; tra i fiori commestibili di maggior consumo ricordiamo: carciofi, cavolfiori, broccoli, cime di rapa ecc. Sia la zucca che la zuccina producono fiori maschili e femminili; presentano entrambi un colore giallo vivo e da aperti hanno una tipica forma "a stella". I fiori maschili sono riconoscibili in quanto si distaccano, con un lungo stelo, direttamente dal fusto della pianta; il loro pistillo è sottile e ricco di polline. I fiori femminili, invece, sono attaccati al vertice del frutto ed hanno un pistillo più corto e carnoso. Sfatando un luogo comune, non è necessario che i fiori siano aperti o chiusi; la forma non altera assolutamente il gusto dell'alimento, ma li predispone ad alcune ricette rispetto ad altre. Al momento dell'acquisto è fondamentale che i fiori di zucca e quelli di zuccina abbiano un colore brillante in tutte le loro sfumature e vantino una consistenza sufficiente a mantenerne la forma. Fiori scuri al vertice dei petali o tendenzialmente mosci vanno scartati. Un altro elemento determinante è il colore del pistillo; questo deve sempre essere di un giallo acceso e mai marrone. L'imbrunimento è un indicatore di contagio da funghi e muffe. Oltre al lavaggio, l'unico intervento essenziale alla preparazione dei fiori di zucca e di zuccina interessa l'estrazione del pistillo; questo, se lasciato, può svolgere una discreta funzione amaricante. Le ricette più note che interessano i fiori di zucca e di zuccina sono: "fiori di zucca fritti (pastellati e/o ripieni)" e "fiori di zucca ripieni al forno". Per quelli fritti e pastellati suggerisco di impiegare fiori ben aperti e una pastella a base di birra bionda e farina di frumento; per quelli ripieni, a seconda del contenuto, la pastella può essere prodotta anche col latte (ad es., nel caso si introducano dei formaggi). Consiglio di friggere in olio di arachide. I fiori di zucca ripieni al forno non richiedono alcun rivestimento e possono essere imbottiti di qualunque leccornia: salumi, formaggi, ricotte, pesce, molluschi, crostacei, verdure ecc. Non mancano le torte salate a base di fiori di zucca e zuccina; questi vanno tagliati, saltati in padella e successivamente inseriti nell'appareil della quiche. Anche tra i primi piatti si evidenziano moltissime ricette a base di fiori di zucca; tra le più gustose citiamo le "Tagliatelle fresche con fiori di zucca, scalogno, prezzemolo fresco e zafferano". I fiori di zucca sono verdure poco caloriche, povere di carboidrati, con una

porzione trascurabile di lipidi e con poco più di un grammo e mezzo di proteine per 100g di parte edibile. Per quel che concerne i sali minerali, strabilia il contenuto in ferro (ovviamente, rispetto al gruppo alimentare di appartenenza), ma deludono gli altri. In merito alle vitamine, è decisamente apprezzabile il contenuto in carotenoidi (retinolo equivalenti - vit. A) ai quali si deve la colorazione gialla dei fiori di zucca e di zucchina.

LA RICETTA;

- Ingredienti:
- fiori di zucca,
- mozzarella,
- acciughe
- farina,
- sale,
- acqua,
- olio per la frittura

Preparazione: Preparare una pastella amalgamando gradualmente farina e acqua in una ciotola fino a quando si crea un mix nè troppo liquido nè troppo solido. Mettere a scolare il formaggio tagliato a dadini e svuotare i fiori di zucca, lavarli velocemente sotto l'acqua fredda; asciugarli delicatamente con un panno di cotone. Riempire subito i fiori di zucca con un pezzettino di mozzarella e un'acciuga e richiudere la parte terminale in modo che il ripieno non esca; quindi immergerli delicatamente nella pastella e sollevarli delicatamente. Scaldare l'olio di semi; buttare delicatamente i fiori di zucca nell'olio bollente e lasciarli cuocere per un paio di minuti girandoli con una forchetta. Scolarli sulla carta assorbente da cucina. Si servono con l'aggiunta di pochissimo sale e si mangiano caldi.