



## Corolle e frittelle (*Fiori in cucina*)

di **Mina Novello**

**Mina Novello** è nata e vive a Trivero (BI). È stata insegnante di scienze e matematica presso la locale scuola media. Nell'ambito del **Docbi-Centro Studi Biellesi** si occupa dell'attività di Sapori, il settore che svolge azione di ricerca, promozione e documentazione nel comparto enogastronomico biellese, svolgendo ricerche ed approfondimenti relativi alla gastronomia locale. Ha al suo attivo numerose pubblicazioni e collabora da oltre un decennio con "**Rivista Biellese**" ed "**Eco di Biella**". Questo articolo è apparso nel numero di luglio 2005 di "Rivista Biellese" con il titolo "**Mangiamo fiori**".

Di regola siamo portati a pensare ai fiori in tavola solo come elemento da disporre, in un convivio festoso, qua e là in piccoli mazzi oppure in una composizione di rilievo al centro della tovaglia, o tutt'al più a singole corolle da appoggiare sui piatti per aggiungere una nota di grazia e di colore alla pietanza servita appagando in tal modo l'occhio piuttosto che il palato; regole collaudate di bon-ton danno indicazioni precise sui fiori da scegliere e soccorrono chi è indeciso tra rose e tulipani, tra margherite e violette, tra gerbere e rododendri. Ma rose e viole, margherite e primule, nasturzi e crisantemi sono anche buoni da mangiare: la cucina con i fiori è ormai diffusa con successo anche da noi sull'onda di una moda lanciata qualche anno fa negli Stati Uniti, ignara del fatto che cuocere corolle non è una trovata gastronomica bizzarra né tanto meno originale.

Ce lo dice la storia: ricettari vecchi di secoli riportano consigli sull'utilizzo di petali e boccioli in cucina, a cominciare dal celebre Maestro Martino da Como che nel *Libro de arte coquinaria* (circa 1450) riporta una torta di fiori - non meglio precisati -, due ricette di frittelle con i corimbi del sambuco e una minestra quaresimale con gli stessi fiori questa volta secchi. Circa due secoli dopo Bartolomeo Stefani, capocuoco alla corte dei Gonzaga, ne *L'arte di ben cucinare* (1662) annota tre curiose confetture: *Conserva di rose intiere*, *Conserva di lillii convallii*, *Conserva di viole pavonazze*. Più vicino a noi in termini temporali il celebre cuoco settecentesco Vincenzo Corrado, nel testo *Il cibo pitagorico ovvero erbaceo* (1781), riserva all'argomento un intero capitolo dal titolo *Dell'erbe, e fiori per condimento*, dispensando consigli ancora attualissimi: *Con i fiori di*

*sambuco mescolati con uova, e cacio se ne fanno ottime frittate. Mescolati con uova, e ricotta se ne fanno frittelle. I fiori uniti alle loro cimette, e vestiti di pastetta, o pure infarinati e dorati si servono in frittura. Si servono ancora per ornamento di carni, e pesci lessi, e d'insalatine*". E ancora: *le virtù della bettonica riferite da Antonio Musa che fu medico di Cesare Augusto sono infinite; onde par che quest'erba abbia da servire per i solo ammalati, quando che è d'uso anche per i sani alla cucina, ed alla credenza, facendone con le foglie e con i fiori ornamento all'insalata d'erbe, e di salumi, ed ai carni, e pesci lessi. I fiori si cuociono in giulebbe, siccome ancora le foglie; per concludere: Con i fiori di borragine si fa un salutare giulebbe.*

La robinia, che ai tempi del Corrado non era ancora stata introdotta in Italia, è la pianta che condivide con il sambuco il primato della notorietà come fiore da frittelle: soprattutto dolci, ma anche salate. I *fùr d gasia\**, come vengono chiamati nel Biellese, passati nella pastella di uova, farina, latte e fritti -un tempo nel burro, oggi di preferenza nell'olio, penalizzando il gusto a vantaggio della dieta- vengono serviti caldissimi, spolverati di zucchero semolato. Allo stesso modo si preparano i fiori di sambuco, dal sapore più sottile e dalla consistenza più fine che come i primi si prestano pure alla preparazione di frittelle salate e di frittate. Queste ricette fanno parte a pieno titolo anche della gastronomia biellese, dove alcuni tipi di fiori e di infiorescenze erano, e sono ancor oggi, abitualmente utilizzati in cucina.

Una delle preparazioni più accreditate, che appartiene del resto a tradizioni gastronomiche di molte altre regioni, è quella dei fiori di zucca



ripieni. A dispetto del nome, di preferenza si usano i fiori di zuccina (gli altri possono essere anche un poco amari, specie se non vengono privati dell'unico grande stame giallo) che vengono farciti con un composto di carne, salame, erbe profumate, pane raffermo inzuppato di latte o brodo, uova, formaggio grattugiato a cui si aggiungono eventualmente spezie e aromi diversi (pepe, mandorle di pesca, amaretti). I fiori di zuccina costituiscono un contenitore perfetto sia per le dimensioni sia perché i lembi liberi dei petali ripiegati all'ingiù chiudono il ripieno come in un pacchetto. Adagiati uno accanto all'altro, fritti o cotti al forno si presentano come involtini regolari e conici, nella cui forma, si voleva vedere un tempo quella di minuscole gonne scampanate tant'è che i *fiur piènne* erano definite pure *mati in quagiùn* (ragazze accoccolate). Si preparano anche "di magro" senza carni e salumi, si cucinano come un dolce con ripieno di amaretti e cioccolato, oppure, senza farcirle, si friggono dopo averle passate nella pastella.

Ottimi da frittura sono anche i fiori del trifoglio alpino, carnosi e dolci, detti nel Biellese *fiur dal bìuru*, considerati dagli alpigiani un'ottima erba foraggiera, che stimola le vacche a produrre latte abbondante, grasso e profumato. C'è chi ritiene che il termine dialettale faccia invece diretto riferimento al sapore burroso dei fiori i quali vengono aggiunti a fine cottura alle minestre di erbe miste - e soprattutto alla minestra di riso e latte - con il preciso scopo di conferire una particolare connotazione di gusto

(risparmiando al contempo sul burro, con ovvii vantaggi per l'economia familiare...). Anche i fiori di malva, insieme con le foglie, vengono cotti nelle minestre di riso e latte sia per il loro gradevole sapore sia per sfruttare le proprietà emollienti e antinfiammatorie che, come è noto, questa comune erba (conosciuta localmente come *riundèla*) possiede. Riso, latte e patate fanno da base anche alla minestra con la Viola tricolor, detta pure erba trinità o viola del pensiero, ma più nota come *malastra* in Valle Cervo (e *marastra* a Coggiola): un pugno di petali aggiunti all'ultimo momento trasforma un'ordinaria minestra in un piatto ricco di sottili profumi. Le fragili corolle dei fiori di primula fanno parte degli ingredienti tradizionali delle frittate d'erbe e delle tenere insalate primaverili così come i capolini delle margheritine (*Bellis perennis*) o i cerulei fiori della borragine, mentre gli steli florali immaturi del latte di gallina (*Ornithogalum pyrenaicum*) sono cucinati alla stregua degli asparagi e sono popolarmente ritenuti "asparagi selvatici"; allo stesso modo vengono preparate anche le infiorescenze non ancora sbocciate del *Phyteuma* meglio noto come *masüchèt*. I ricettacoli carnosi della *Carlina acaulis* - *cardùn* o *girasùl* - si mangiano crudi in insalata, la specie vegeta nei pascoli asciutti della zona montana, ha foglie spinosissime e possiede note caratteristiche di indicatore igroscopico: una pianta di carlina secca appesa alla porta della baita ha sempre fornito agli alpigiani attendibili previsioni del tempo.

\*I termini dialettali sono tratti da: A. Sella, *Flora popolare biellese*, Ed. dell'Orso, 1992