

SPAZIO VEGAN CON RENATA BALDUCCI

IL MONDO VEGAN



Per dubbi, chiarimenti e curiosità sul mondo vegan scrivete a redazione@lamiacucinavegetariana.it e Renata Balducci, presidente dell'Associazione Vegani Italiani Onlus, vi risponderà su queste pagine.

In campagna, in questa stagione, i fiori mi incuriosiscono in relazione alla loro commestibilità. Quali accorgimenti per riconoscerli?

Lia Dini (LT)

Gentile Lia, i fiori a cui ti riferisci tecnicamente si definiscono fiori edibili.

Tutti conosciamo i fiori di zucca. Diffusi in campagna in questo periodo, ci sono fiori meno noti ai più: fiori di Sambuco, particolari per la loro forma a ombrellino, impiegati per risotti, dolci e frittiture. Sempre fritti in pastella acqua e farina, anche i fiori di acacia.

Esplosione di blu con i fiori di borragine, i miei preferiti per le decorazioni. E ancora i fiori di

camomilla, lavanda, trifoglio, calendula, i boccioli del dente di leone e molti altri.

Ci sono avvertenze essenziali per riconoscere i fiori: non tutti sono commestibili, anzi tutt'altro, e molto spesso anche quelli edibili possono procurare allergie! Quindi è consigliabile consultare un prontuario dei fiori edibili per poterli riconoscere in campagna. Preferire quelli del proprio terreno o di terreni biologici. Utilizzare solo i petali. Non raccogliarli mai lungo le strade, purtroppo sempre più spesso il ciglio della strada è trattato con diserbanti o è allo stato di abbandono.

Utilizzare sempre i guanti, può sempre celarsi un pericolo tra le erbe selvatiche.

Stesse raccomandazioni per la raccolta delle erbe spontanee o dei buonissimi asparagi selvatici. Se ti appassiona imparare, ti consiglio di frequentare magari un corso per il riconoscimento delle piante spontanee e fiori commestibili, potrai così scoprire, oltre l'uso in cucina, anche le proprietà fitoterapiche delle piante e dei fiori e soprattutto non rischiare di sbagliare con gravi conseguenze! ●



Stelle di riso

Ricetta per 4 persone - tempo: 45 min.

Ingredienti: 2 rotoli di pasta sfoglia, 240 g di riso basmati, 1 porro, 16 puntarelle, 200 g di zucca, 2 bustine di zafferano, peperoncino, olio evo, 6 cucchiaini di panna vegetale, 2 cucchiaini di brodo vegetale, semi di papavero.

Preparazione: Lavare e tagliare porro, puntarelle e zucca. Mettere tutto in una casseruola con olio, brodo vegetale e peperoncino. Far appassire.

Ritagliare due stelle dalla pasta sfoglia, foderare il fondo esterno di una piccola ciotola in ceramica, interponendo tra la pasta e la ceramica della carta forno. Con una forchetta bucherellare la pasta per evitare che si gonfi troppo, infornare a 180 gradi sino a quando sarà cotta. Regolatevi con il colore, non dovrà essere troppo scuro.

In una vaporiera far lessare il risotto. In una ciotola mescolare la panna da cucina vegetale e lo zafferano.

A cottura ultimata estrarre dal forno le ciotole con la sfoglia, fatele raffreddare e "sfoderare" il fondo.

Con un pennello da cucina colorare con

la "tinta" zafferano l'interno delle stelle. Non appena il risotto sarà cotto, riempirvi le stelle, condire con le verdure e ancora con la panna color zafferano, decorando con semi di papavero.



Ricetta di Renata Balducci estratta da:

Nobili scorpacciate vegan.
Le 4 Stagioni - ed. GRUPPO EDITORIALE MACRO

