

Mettete dei fiori nei vostri piatti e la vita cambierà

Pubblicato: Martedì 14 Giugno 2016



Se amate la buona cucina e le piante, allora **“Home kitchen garden” (Nomos edizioni)** è il libro che fa per voi. Coltivare sul balcone di casa **14 piante in vaso**, tra spontanee, orticole e da giardino può essere un’esperienza gratificante per le vostre papille gustative, per i vostri occhi e il vostro naso. **Sandra Longinetti**, giornalista e **food stylist**, fa convivere la comunissima cipolla, il popolare **carciofo** o il sempre presente pomodoro con il nasturzio, la rosa, la begonia, la lavanda e altri fiori in grado di dare profumo, colore e un tocco di elegante avanguardia alla vostra tavola. I fiori infatti si lasciano ammirare ma si possono anche mangiare purché si osservino alcune condizioni che l’autrice elenca in modo rigoroso e a più riprese.

«L’idea mi è venuta anni fa a Savona – spiega l’autrice – trovandomi per caso in mezzo a un campo di cipolle in fiore. Così bello e insolito da farmi pensare a quanto fossero sconosciuti quei fiori che anche io vedevo per la prima volta, mentre le cipolle – dove è nascosta tanta potenziale bellezza -le conosciamo bene tutti e sappiamo cosa farne in cucina».

Le splendide foto a colori – ben 150 – di **Marino Visigalli** affiancano le ricette, le descrizioni delle piante e i suggerimenti per realizzare segnaposto originali, come quello assemblato con una **rosa e un carciofo**, “La bella e la bestia” in tavola. Se invece non le si usa per i segnaposto, i **petali di rosa**, dal sapore delicatamente dolce, possono essere abbinati a insalate, torte, carpaccio e sushi. Invece con le foglie dei ravanelli, dell’acmella e del tarassaco si possono fare insalate frizzanti, mentre la lavanda può essere un’ottima farcitura per un panino al carpaccio di spada.

“**Home kitchen garden**” è un libro che si può sfogliare anche da sazi per gli interessanti consigli botanici, le gustose curiosità sui fiori e le utilissime “**Faq**“, cioè le domande più frequenti, in tema di cucina e coltivazione in vaso delle piante edibili. «È un insieme di sensazioni – scrive Sandra Longinotti – di piccole idee, di cose buone da mangiare, di pensieri e di facili istruzioni per l’uso per vivere in modo più naturale anche in città dove il verde e lo spazio esterno è poco e forse proprio per questo anche un piccolo balcone fiorito dà gioia ed energia, la stessa che puoi trasferire a tavola e nei piatti che cucini. Perché una foglia, o un fiore che hai coltivato tu, è sempre speciale».

Scheda Libro

Sandra Longinotti

“Home kitchen garden”

Nomos Edizioni

24,90 euro

Leggi anche

- **Libri** – Dolci perfetti e gustosi anche senza glutine
- **Libri** – Natale piccantissimo, con i mille colori di “Peperoncini”
- **Libri** – “Naturalmente goloso”, la cucina vegetariana “glam” sbarca in Italia
- **Libri** – Ricette che mi vengono bene, anzi benissimo

di m. m.