



Fiori e salumi: un abbinamento insolito per le tavole di primavera

Milano, 18 marzo 2020 - Può sembrare una nuova tendenza “da gourmet”, ma mangiare fiori non è affatto una novità. L'uso culinario dei fiori risale a migliaia di anni fa. Gli antichi romani per esempio usavano con regolarità nelle loro ricette i fiori di malva, le rose e le viole. Anche il consumo di salumi ha radici antiche, basti pensare che del prosciutto, per esempio, se ne rinvenivano tracce nella pianura padana già 2600 anni fa. In epoca romana è grande l'interesse per questo alimento, tanto che il prosciutto diventa un elemento di grande pregio, protagonista di innumerevoli occasioni di incontro e di festa degli antichi romani. Come anche la mortadella, il cui nome deriva forse da “*mortarium*” (mortaio), usato dai Romani per pestare ed impastare le carni suine con sale e spezie.

Tornando ai fiori, in Italia, i fiori di zucca sono un classico della cucina, ma cominciare a consumare più spesso i fiori, anche di altro tipo, potrebbe portare a dei vantaggi in termini di salute, e non solo. I colori, la consistenza e i sapori che si ottengono con l'uso dei fiori edibili non hanno pari, come stanno dimostrando diversi chef nei ristoranti in tutto il mondo. Inoltre, l'abbinamento dei fiori con i salumi consente dal punto di vista nutrizionale il fenomeno della complementarietà nutrizionale: quello che manca a uno è garantito dall'altro.

“I fiori, per esempio, apportano pochissime proteine, ma provvedono i salumi fornendo proteine di ottima qualità, perché ricche di tutti gli aminoacidi essenziali. I salumi sono poveri di vitamina C e carboidrati e i fiori li garantiscono. Ai fiori manca la vitamina B12 e i salumi ne sono ricchi. I fiori hanno poco ferro e zinco, i salumi ne sono la fonte migliore. Entrambi gli alimenti apportano antiossidanti (composti che possono contrastare l'ossidazione delle biomolecole inibendo la fase di avvio o interrompendo la fase di propagazione dell'ossidazione e quindi prevenendo o





riparando il danno ossidativo delle biomolecole), anche se i fiori ne forniscono in quantità maggiori” ha affermato Elisabetta Bernardi, Specialista in Scienza dell'Alimentazione, biologa e nutrizionista.

Nei fiori sono presenti un'ampia varietà di molecole con grande capacità antiossidante, come composti fenolici, carotenoidi, vitamine e loro metaboliti. Sono presenti in tutte le parti delle piante, ma i fiori ne hanno le più alte concentrazioni, in particolare le corolle, che si sono evolute per favorire l'intervento degli insetti nell'impollinazione. Una sorta di “pubblicità” per attrarre insetti come api, bombi, lepidotteri. E i pigmenti colorati responsabili delle variazioni cromatiche sono gli stessi che giocano un ruolo cruciale nella protezione della nostra salute.

“Gli antiossidanti sono presenti anche nella carne. Ci sono l'ubichinone o coenzima Q10, il glutatione, l'acido lipoico, la carnosina, l'anserina, e quest'ultimi due sono gli antiossidanti più abbondanti nella carne. Oltre al loro importante ruolo antiossidante, possono svolgere un ruolo nella risposta immunitaria e nel migliorare l'assorbimento del ferro” ha continuato la **Bernardi**.

Ma quali sono i fiori commestibili che possiamo mangiare con tranquillità?

Sono per esempio commestibili tutti i fiori della maggior parte delle erbe aromatiche, le begonie, le viole, il nasturzio, la rosa. Ma anche la bocca di leone, la borragine, la calendula, il garofanino, i fiori di achillea, aglio selvatico, arancio, basilico, camomilla, carota, geranio, rucola, tiglio, trifoglio, tulipano, viola del pensiero, zucca, zuccina. Naturalmente non si devono consumare i fiori che si comprano dai fiorai o nei vivai perché potrebbero essere stati trattati con pesticidi non consentiti per gli alimenti e non dovrebbero essere usati nemmeno come guarnizione. Altamente tossici i fiori dell'oleandro, dell'azalea, dell'ortensia e la datura, ma sono ad esempio tossiche anche specie come il comune mughetto e gran parte delle specie appartenenti alla famiglia botanica delle ranunculacee. Prime tra



Facebook: European Authentic Pleasure

Twitter: @European_ape

Instagram: european_ap



tutte le varie specie di anemoni e, soprattutto, il velenosissimo falso zafferano (*Colchicum autumnale*).

“C'è poi il problema delle allergie ai pollini. Le persone con asma o allergie dovrebbero essere caute e identificare prima del consumo le specie che potrebbero dare reazioni” ha concluso Elisabetta Bernardi.

Sono molte le preparazioni in cucina che prevedono l'uso di fiori, come quelle a base di carne di maiale e salumi. Alcune di queste sono disponibili sul sito www.salumi-italiani.it come il *“Filetto di maiale porchettato, misticanza e susine”* dello chef **Cesare Battisti** o una meravigliosa *“Insalata di campo e fiori con i cubi di Mortadella Bologna IGP”* dello chef **Cristian Brogla**.



Istituto Valorizzazione Salumi Italiani

L'Istituto Valorizzazione Salumi Italiani (IVSI) opera dal 1985 con lo scopo di favorire la conoscenza dei salumi tipici e di diffondere una corretta informazione sui valori nutrizionali e sugli aspetti culturali, produttivi e gastronomici di questi prodotti. Sul territorio nazionale l'Istituto Valorizzazione Salumi Italiani ha promosso pubblicazioni editoriali, ricerche di mercato, indagini scientifiche ed altre iniziative ed eventi rivolti ai mass media, opinion leader, comunità scientifica e al vasto pubblico dei consumatori. All'estero sono stati realizzati programmi di promozione dei salumi in Francia, Germania, Belgio, Svezia, Finlandia, Russia, Brasile, Canada, Stati Uniti, Corea del Sud, Giappone ed Hong Kong.

Consorzio Cacciatore Italiano



Facebook: European Authentic Pleasure

Twitter: @European_ape

Instagram: european_ap



Dal 2005, il Consorzio Cacciatore Italiano svolge le funzioni di informazione, tutela e valorizzazione dei Salamini Italiani alla Cacciatora DOP. Dispone inoltre di poteri di vigilanza, in grado di contrastare abusi, imitazioni, atti di pirateria e contraffazione, su tutto il territorio nazionale e non solo.

Consorzio Mortadella Bologna

Il Consorzio Mortadella Bologna, costituito nel 2001, ha come scopo la tutela, la valorizzazione e la promozione della Mortadella Bologna IGP. Svolge inoltre attività di contrasto alle imitazioni e alle contraffazioni. Attualmente, il Consorzio Mortadella Bologna IGP riunisce 27 aziende, che producono circa il 95% di tutta la Mortadella Bologna IGP.

Consorzio Zampone e Cotechino Modena IGP

Il Consorzio Zampone e Cotechino Modena IGP si è costituito nel 2001, ha come scopo la tutela, la valorizzazione e la promozione del Cotechino Modena IGP e dello Zampone Modena IGP. Fanno parte del Consorzio 15 aziende, che rappresentano i principali produttori di questi due salumi.

Il progetto **“Autentico Piacere Europeo – European Authentic Pleasure”**, in cui sono coinvolti l'IVSI, il Consorzio Cacciatore italiano, il Consorzio Mortadella Bologna, il Consorzio Zampone e Cotechino Modena IGP per tre anni, ha lo scopo di diffondere la conoscenza e aumentare il livello di riconoscimento dei salumi italiani rigorosamente certificati DOP e IGP in un mercato, quello tedesco, che è il principale tra i Paesi dell'Unione Europea. Alla campagna sono dedicati il sito web <http://www.europeanauthenticpleasure.eu> e le seguenti pagine sui social media:

Facebook: European Authentic Pleasure

Twitter: @European_ape

Instagram: european_ap

L'hashtag di riferimento per tutte le attività sui social è: **#enjoy_EAP** (dove EAP è l'acronimo inglese di European Authentic Pleasure).

Ufficio stampa

Tiziana Formisano formisano@ivsi.it – 346 8734426 - 02 8925901

"Il contenuto del presente comunicato rappresenta soltanto l'opinione dell'autore che se ne assume la responsabilità esclusiva. La Commissione europea non accetta alcuna responsabilità per qualsiasi utilizzo che possa essere fatto delle informazioni ivi contenute."



Facebook: European Authentic Pleasure

Twitter: @European_ape

Instagram: european_ap