

Conoscere le erbe Giugno 2015

EGK Newsletter

Fiordaliso

Fiordaliso = *Centaurea cyanus* / Composite = Asteraceae
Nomi popolari italiani: battisegola, battisuocera, garofano di campo, occhi di cielo.

 Cenni storici

 Botanica e cultura

 Impiego nella
medicina naturale

 Impiego in cucina

 Ricetta





Cenni storici

L'origine del fiordaliso non è dimostrata con la massima certezza. In antichi scritti e racconti ci sono numerosi riferimenti al "fiore di Zaccaria" in Europa, Nordafrica e anche in Asia e sembra che già nell'antichità fosse noto come pianta di accompagnamento nei campi.

Il primo imperatore tedesco Guglielmo I (1797 – 1888) elesse il fiordaliso a suo fiore preferito per il tipico colore "blu prussiano", in ricordo della sua infanzia nella ex Prussia. Dopo la Prima Guerra Mondiale, in Germania e in Austria il fiordaliso, simbolo di diverse organizzazioni politiche e anche militari, acquisì una certa notorietà. In questa sede è anche importante ricordare che dal 1968 il fiordaliso è il fiore nazionale dell'Estonia.



Botanica e cultura

Appartengono al genere della *Centaurea* oltre 300 specie di piante annuali, biennali e pluriennali, nonché alcuni suffrutici. In questa newsletter della EGK, ci limitiamo naturalmente alla pianta annuale – a volte anche semi-perenne – *Centaurea cyanus* = fiordaliso. Ancora un secolo fa, era impensabile immaginare un campo di grano senza i luminosi fiordalisi. In molte zone della nostra Terra, la *Centaurea cyanus* veniva perciò considerata una neofita. Oggi, invece, le cose sono radicalmente cambiate grazie ai nuovi metodi di coltivazione introdotti negli scorsi decenni. Il fiordaliso è una pianta annuale, erbosa che raggiunge un'altezza compresa tra 20 e 80 cm. Lo stelo semplice ed eretto è ramificato e tomentoso nella parte superiore. I fiorellini blu si illuminano in modo particolare al sole del crepuscolo. Se si tolgono regolarmente i fiori avvizziti, il "garofano di campo" fiorisce per mesi. L'ubicazione dovrebbe essere da soleggiata a penombra e non troppo umida. In quanto al terreno, il fiordaliso non è particolarmente esigente. Funge infatti da bioindicatore per i campi eccessivamente concimati, in quanto predilige i terreni piuttosto poveri. Il periodo principale della fioritura del fiordaliso – i cui fiori oltre al blu brillante possono essere di colore rossastro e lilla – va da giugno a ottobre.



Impiego nella medicina naturale

Nella medicina naturale, al fiordaliso non è mai stata attribuita grande importanza poiché non è stato possibile dimostrarne poteri terapeutici diretti. In alcuni scritti e libri si trovano, però, indicazioni che la pianta venisse utilizzata contro il mal di testa, la febbre e la tosse. Con i fiori del fiordaliso si può realizzare un infuso per lenire gli occhi infiammati e la congiuntiva oppure per trattare il cuoio capelluto in caso di forfora.

Il fiordaliso è ideale per le decorazioni, come aggiunta cromatica nelle miscele di tè o essiccato come pot-pourri. E non c'è da meravigliarsi che un tempo i pigmenti cromatici blu dei fiori venissero trasformati in tinte o colori per dipingere. A questo punto è sicuramente opportuno ricordare che questa pianta molto decorativa viene molto apprezzata ancora oggi nell'allevamento delle api.

Impiego in cucina

I fiori del fiordaliso appena raccolti trovano svariati utilizzi decorativi nella cucina contemporanea. Provate a servire un pesce poché con fiori di fiordaliso appena raccolti o una gustosa terrina di verdure. Anche le insalate in foglia si possono trasformare in veri capolavori cromatici aggiungendo i fiori di fiordaliso appena raccolti. Un piccolo suggerimento: si può abbinare anche ottimamente con una vasta scelta di frutti in pezzi.

Il sapore dei fiori di fiordaliso può essere definito neutrale, perciò si può utilizzare anche "ad hoc" in raffinati mix di erbe aromatiche, ad es. con la maggiorana, il timo, la melissa ecc, in particolare nei mesi estivi, per sperimentare miscele sempre nuove.



Ricetta

Pomodorini con caprino e fiori di fiordaliso

ingredienti

- 12 pomodorini, ad es. Toscanella o sardi
- 160 g di caprino fresco
- 1 – 2 spicchi d'aglio
- un po' di sale
- 12 fiori di fiordaliso

Lavare i pomodorini. Eliminare il picciolo tagliando via un coperchietto dai pomodorini. Scavare i pomodorini con un cucchiaino da caffè. Disporre i pomodorini su un piatto.

Mettere il caprino fresco in una scodella e schiacciarlo con un cucchiaio. Schiacciare l'aglio e aggiungerlo. Insaporire con un po' di sale. Raccogliere i fiorellini di circa 8 fiordalisi e aggiungerli al composto.

Con il cucchiaino da caffè, riempire i pomodorini con il composto. Decorare ogni pomodorino con un paio di fiorellini.