

# INSALATA DI FIORI EDULI DI ROSA , FIORDALISO E CALENDULA



1° CONTORNO DEL MENÙ VEGAN DELLE FESTE NATALIZIE DI [Viaggi&AssaggiFelici](http://Viaggi&AssaggiFelici)



Viaggieassaggifelici.blog

Viaggiando con amore  
blog di viaggi e cucina vegana

## MENU DELLE FESTE 2021



### ANTIPASTI

- SUSHI CRUDISTA VEGANO
- RICOTTA DI SESAMO
- INSALATA RUSSA CRUDISTA
- PATÉ CRUDISTA DI SEMI
- GYOZA O JIAOZI VEGAN ALLA PIASTRA ( RAVIOLI GIAPPONESI/CINESI ) ACCOMPAGNATI DA SALSA PICCANTE

### PRIMI PIATTI

- ♣ QUICHE LORRAINE CRUDISTA DI FUNGHI E OLIVE TAGGIASCHE
- ♣ LASAGNE CON RAGÙ DI JACHFRUIT CON CREPES DI MAIS E BESCIAPELLA DI YOGURT DI SOIA
- ♣ CREPELLE DI CASTAGNE RIPIENE DI RAGÙ DI CARCIOFI
- ♣ GNOCCHI DI RISO
- ♣ LASAGNE BIANCHE DI PANE CARASAU CON SUGO DI BROCCOLI E FUNGHI CHAMPIGNON CON BESCIAPELLA DI VERDURE

### SECONDI PIATTI

- STROGANOV VEGANO CON JACHFRUIT
- ARROSTO DI JACHFRUIT E CECI CON SALSA AI FUNGHI
- STOCCAFISSE MANTECATO VEGANO ( SOIAFISSE)
- OSSOBUCO VEGAN ALLA MILANESE
- ROTOLO DI POLLO VEG .RIPIENO DI AFFETTATO ,UVETTA E PISTACCHI

### INSALATE E CONTORNI

- ♣ INSALATA BERGERA DELLE LANGHE CON ROBIOLA AUTOPRODOTTA
- ♣ INSALATA CIPRIOTA
- ♣ INSALATA DI PATATE ALLA CIPRIOTA
- ♣ INSALATA CON FIORI EDULI DI ROSA, FIORDALISO E CALENDULA
- ♣ TRIS DI PURÉ (GIALLO DI PATATE, VERDE DI PISELLI ,ARANCIONE DI CAROTE)

### DOLCI

- CHRISTMAS CAKE BRITANNICA VEGANA (TORTA DI NATALE BRITANNICA IN VERSIONE VEGANA)
- TRONCHETTO DI CAPODANNO
- VEGAN TARTE TATIN RIVISITATA CON CREMA DI HAHÍ CRUDISTA
- CIOCCOLATINI RIPIENI MISTI

### PANE , CRACKERS E GRISSINI

- CRACKERS ALL'ORIGANO CRUDISTI
- GRISSINI CRUDISTI AL ROSMARINO

### VINI

- BIANCO: PIEVALTA , VERDICCHIO DEI CASTELLI DI JESI CLASSICO SUPERIORE DOC ( BIO , E CERTIFICATO VEGAN)
- ROSSO: AVIGNONESI, VINO NOBILE DI MONTEPULCIANO DOCG (BIO E CERTIFICATO VEGAN)

### SPUMANTE

- SANTA TRESA IL GRILLO VINO SPUMANTE BRUT ( BIO E VEGAN)

Viaggie Assaggifelici 2021

New Year  
New Me!



<https://viaggieassaggifelici.blog/2021/12/22/crea-il-tuo-menu-vegan-delle-feste-natalizie-con-le-ricette-di->

## [viaggiassaggifelici/](#)

L'uso in cucina dei fiori risale a migliaia di anni fa, dalla civiltà cinese a quella romana alla greca. Molte culture usano queste meraviglie della natura nelle loro ricette tradizionali, pensiamo ai fiori di zucca utilizzati da noi italiani o ai petali di rosa nelle preparazioni indiane.

Aggiungere fiori nei nostri piatti può essere un buon metodo per dare colore, sapore e fantasia. Alcuni sono speziati, altri erbacei, altri fragranti ecc.

Spesso vengono utilizzati in insalate, come guarnizione soprattutto di dessert o nei cocktail, ma l'uso creativo non ha limiti.

**Prima di vedere quali sono i 40 fiori da usare in cucina, alcune raccomandazioni.**

Mangia fiori che sai essere commestibili, nel dubbio consulta un libro specializzato a riguardo

### **Dall'ANETO alla VIOLA**

**Aneto** – Fiori gialli dal sapore molto simile all'erba

**Basilico** – I fiori di questa pianta sono disponibili in una varietà di colori, dal bianco al rosa al blu. Il sapore è simile alle foglie, ma più debole

**Borragine** – Di una bella tonalità blu, il fiore sa di cetriolo!

**Calendula** – Da utilizzare in cucina assolutamente. Il gusto è piccante, sapido, pepato. Il colore dorato aggiunge un tocco di lusso a qualsiasi piatto

**Camomilla** – Ricorda la margherita. I fiori hanno un sapore dolce e vengono spesso utilizzati negli infusi, che ve lo dico a fare. Ma l'aroma è da sfruttare anche per le vostre ricette

**Cerfoglio** – I fiori dal gusto delicato con una nota di anice

**Cicoria** – L'amarognolo della cicoria è più accentuato nei petali e boccioli. Messa in salamoia sono ottimi

**Citrus (arancio, limone, lime, pompelmo...)** – I fiori sono dolci e molto profumati. Da utilizzare con parsimonia o il sapore nel vostro piatto sarà coperto

**Coriandolo** – Come le foglie, o lo si ama o lo si odia (io lo

odio): i fiori ne condividono il sapore erbaceo. Da utilizzare freschi: scaldandoli perdono il loro fascino

**Crisantemo** – Un pò amaro, la varietà di colori è un arcobaleno. Il sapore va dal piccante al pungente

**Finocchio** – I fiori gialli sono una delizia per gli occhi con un sottile sapore di liquirizia

**Fiordaliso** – Erbaceo nel sapore, i petali sono commestibili. Da evitare il gambo amaro

**Fiori di zucca** – Gli utilizzi nella cucina italiana sono innumerevoli. Rimuovere sempre gli stami

**Garofano** – I petali sono dolci e aroma profumato

**Gelsomino** – Questi fiori superfragranti vengono utilizzati nel tè, ma si possono usare anche nei dolci

**Girasole** – I petali sono commestibili e il germoglio può essere cotto a vapore, come il carciofo

**Gladiolo** – Anche se il sapore è debole, possono essere farciti, o i loro petali per ingentilire un'insalata

**Ibisco** – Notoriamente utilizzato nel tè, il sapore è vivace. In una crostata di mirtilli può essere il tocco in più (da usare con parsimonia)

**Lavanda** – Dolce, speziato e profumato, un tocco in più in piatti salati e dolci. A Marsiglia fanno un biscotto tipico all'aroma di lavanda, le "navette"

**Malvarosa** – I fiori sono appariscenti per una decorazione giocosa. Il sapore... niente di che

**Margherita** – A sapore, i petali non sono il massimo, ma l'aspetto è fantastico!

**Menta** – Sorpresa! I fiori sanno di menta...

**Ravanello** – Di diversi colori, i fiori hanno un distinto sapore pepato

**Rosa** – I petali hanno un sapore profumato ideale in bevande, dolci e marmellate. Il sapore è più pronunciato nelle varietà più scure

**Rosmarino** – I fiori sono di un sapore più moderato rispetto alla pianta; utilizzatelo per guarnire piatti

**Rucola** – I suoi fiori sono piccoli e neri al centro, con un sapore pepato molto più accentuato delle foglie comunemente

*utilizzate*

**Salvia** – *Sapore simile a quello delle foglie, ma più delicato*

**Trifoglio** – *Qualora non troviate un quadrifoglio da tenere nel portafogli, usate i fiori del trifoglio per la loro dolcezza con note di liquirizia*

**Verbena odorosa** – *I fiori bianchi hanno sentore di limone. Ottimo il tè e nei dolci*

**Viola** – *Adorabile e deliziosa, ha un sapore delicato di menta. Ideale per insalate, pasta, piatti a base di frutta e bibite*

*Ve ne ho menzionati solo alcuni , ma potrebbero essere molti di più. Hai dei suggerimenti? Scrivilo a commento qui sotto!*

## **Ingredienti INSALATA**

- INSALATA DI CUORI DI LATTUGA
- VALERIANA
- ROSA COMMESTIBILE
- FIORDALISO
- CALENDULA
  - 1 CAROTA
  
- OLIVE TAGGIASCHE
- LIEVITO ALIMENTARE IN SCAGLIE
- OLIO EVO
- SALE
- PEPERONCINO
- MAIS
- SEMI DI GIRASOLE
- erba cipollina
- germogli soia

# Procedimento

- Distribuite tutti gli ingredienti dell'insalata mista in un piatto da portata.
- Con il pelapatate ricavate dalle carote delle lingue sottili.
- Distribuite i fiori ed i germogli sull'insalata.

*Se ti è piaciuta questa ricetta e/o la riprodurrai ,fammelo sapere con un #like o un commento qui sotto l'articolo e nel mio gruppo facebook !!!*

*Condividila sui social usando i tasti in cima e in fondo all'articolo oppure lasciami un commento! Per te è un clic, per me una grandissima soddisfazione!*