



La lavanda... in cucina

I fiori edibili sono tanti, quasi tutti tra i più comuni che crescono nei giardini, nei parchi, che vediamo nei negozi di fiori.

C'è da dire che la maggior parte sono quasi insapori. Sono molto belli, e rendono particolari e attraenti tanti piatti, a cominciare dalle semplici insalate, ma quanto al sapore, ecco, poco rilevante.

Come sempre, ci sono delle eccezioni. Una di queste è la lavanda.

Tanto è gradevole e fresco il profumo, così è il sapore, capace di dare una svolta a molte preparazioni.

Fra non molto sarà la stagione giusta per raccoglierla in piena fioritura, vediamo allora come farlo in piena sicurezza, come prepararla, come usarla.

Lasciamo dov'è (o prendiamola solo per decorare) quella in vendita dai fiorai, perché il colore potrebbe essere stato ravvivato da qualche additivo non sicuro.

Raccogliamo quella che cresce rigogliosa in giardini e aiuole lontane dal traffico e in zone poco contaminate.

Facciamone un bel mazzo (per casa!) e teniamone da parte una ventina di steli. Da questi, stacciamo i fiori e mettiamoli a

bagno in acqua fredda per pochi minuti, così da eliminare la polvere.

Scoliamo bene i fiori e appoggiamoli su un vassoio di cartone, di modo che possano traspirare.

A questo punto abbiamo più scelte: se ci sono giornate calde e soleggiate, mettiamo i fiori di lavanda al sole, curando di coprirli con un foglio di carta per tenerli puliti: saranno pronti in due o tre giorni.

Se abbiamo un essiccatore, è il momento di usarlo.

Se il tempo atmosferico non è clemente, facciamoli asciugare nel forno di casa, per due o tre ore a 60°.

Ora la lavanda è pronta per essere usata a tavola, e non ci resta che osare e sperimentare.

Possiamo tenerne una parte così, e una parte tritarla finemente, di modo da farne una polvere.

Dura a lungo e mantiene inalterata la sua fragranza.

Unica avvertenza: usarne poca. La quantità giusta è deliziosa, troppa sviluppa un gusto amaro ben poco gradevole. Cominciate con un pizzico e, se all'assaggio vi sembra poco, aumentate leggermente, fino a trovare la quantità perfetta.

Così avremo la primavera in tavola tutto l'anno.

I miei utilizzi:

1. Il sale alla lavanda, sale grosso mescolato a qualche fiore di lavanda, il tutto ben chiuso in un vasetto di vetro. Ottimo per profumare un carpaccio di carne o pesce, o per spolverare una crostata salata.
2. La polvere è favolosa (fa-vo-lo-sa) per profumare la pasta frolla, la crema pasticceria, e tutte le volte che

le indicazioni più tradizionali consigliano di usare la vaniglia.

3. La frittata alla lavanda, un pizzico nelle uova sbattute per un piatto da proporre (tagliato in monoporzioni) come merenda o con l'aperitivo.



Ci presentiamo

A cura di Maria Strano e Paola Bortolani

Una volta c'erano i ricettari, libri e libroni che si passavano di madre in figlia, si conservavano in cucina e così si personalizzavano con qualche ditata infarinata e qualche schizzo di cioccolato. Libri di famiglia, che si aprivano da soli alle pagine dei piatti più graditi.

Oggi, c'è la rete.

Poi ci siamo noi, che vi proporremo solo ricette:

- semplici
- veloci
- di sicuro e provato successo

Maria:

Sono nata a Catania, e a Catania ho vissuto i miei primi nove anni, assaporando piatti del patrimonio culinario siciliano che sono parte di me, e dunque parte inscindibile del mio mondo affettivo. Testimonianze di legami preziosi e nostalgie che ancora aleggiano come musica diffusa, o come un profumo leggero, aspettando di ricevere dalle mie mani nuovo "corpo", epifanie improvvise in cui il passato ritorna intatto grazie ai sapori e agli aromi della mia infanzia, e delle nonne e zie che me ne facevano dono.

Il gusto e l'olfatto sono sensi primordiali, direttamente collegati alla memoria a lungo termine. Per questo il loro marchio resiste al tempo e non ha bisogno della mediazione del linguaggio, diventando ambedue, nell'Uomo – a volte persino suo malgrado – sensi "sentimentali".

Questo passo di Proust risuona dentro di me dall'adolescenza:

"Trovo del tutto ragionevole la credenza celtica secondo la quale le anime di coloro che abbiamo perduto sono imprigionate in qualche essere inferiore, un animale, un vegetale, un oggetto inanimato, perdute davvero per noi fino al giorno, che per molti non arriva mai, nel quale ci troviamo a passare accanto all'albero o a entrare in possesso dell'oggetto che ne costituisce la prigione. Allora esse sussultano, ci chiamano, e non appena le abbiamo riconosciute, l'incantesimo si spezza. Liberate da noi, hanno vinto la morte, e tornano a vivere con noi. Così per il nostro passato. □Questo oggetto, dipende dal caso che noi lo incontriamo prima di morire, oppure che non lo incontriamo mai.

La memoria permette dunque di superare le barriere del Tempo, così che il "cucinare", attraverso l'esperienza sensoriale, e dunque alchemica, del cibo, non è mai alla fine semplice rievocazione, perché sempre frutto della mescolanza di conoscenza, (il "sapere" e i "gesti" tramandati) e creatività

individuale.

Sono convinta che tutte noi creiamo ogni giorno piccole "opere", umili perché casalinghe, ma "d'arte" perché realizzate con amore e consapevolezza. Tramutiamo ogni giorno, noi donne, e a volte anche qualche uomo, la memoria in *arte*.

Ho due figlie, un marito, una cana, Morgana, golden retriever tutta bianca, e il gatto Romeo, rosso e dalla coda di volpe. Un giardino fatato e una cucina troppo piccola. Un mucchio di pentole e attrezzi e, per fortuna, nessuna paura di ingrassare (anche perché, le volte che mi coglie, me ne dimentico subito...).

Oggi, 8 marzo, voglio ringraziare le mie figlie, perché senza le loro pressanti richieste il mio blog non sarebbe mai nato, così come, di conseguenza, il mio contributo a questa rivista. Tutta una questione di donne... Al tempo che erano bambine, quando tutti i bambini desiderano ascoltare sempre lo stesso racconto, mi chiedevano spesso di riproporre piatti dal gusto identico alla loro personale "prima volta", non tollerando le mie variazioni da adulta sì creativa, ma distratta e smemorata. Mi imposero perciò, esasperate, di appuntare le mie ricette su un "diario" online. Una prima collezione di taccuini, quaderni e molti fogli sparsi (difficilissimi da ritrovare al bisogno...) diede dunque vita al blog *imalasfoglia.it* (che nel nome riecheggia le mie origini) così che potessero consultarlo dai luoghi dove nel frattempo si erano trasferite.

"Tutto questo che sta prendendo forma e solidità è uscito, città e giardini, dalla mia tazza di tè."

Marcel Proust

Scrivetemi, se volete, sul blog imalasfoglia.it

Pagina Facebook iMalasfoglia

Eccomi ai fornelli



Paola

Genovese di nascita e cultura, milanese di adozione, sposata, due figli. Figli oggi adulti che, quando sono arrivati, mi hanno fatto nascere la curiosità e l'attenzione verso un'alimentazione buona, sana, sostenibile.

Così la mia cucina è diventata sempre più attenta a non sprecare, a riciclare, a recuperare, un'attenzione che si è inserita senza fatica nella gestione del quotidiano, coniugando impegno familiare e lavoro fuori casa.

Nel 2013 ho aperto il blog "Primo non sprecare" (primononsprecare.wordpress.com), nato con l'idea di creare un ricettario per la famiglia, e trasformatosi pian piano

anche in una raccolta sempre più ampia di suggerimenti pratici per risparmiare tempo e denaro.

Ho recentemente pubblicato l'e-book "Il gusto di non sprecare", con l'obiettivo di teorizzare il mio metodo e attivare la sensibilità verso un problema che è, prima che pratico, etico.

Sono contenta di presentarmi proprio l'8 marzo, giornata tradizionalmente dedicata alle donne, perché penso che il ruolo di "nutrice" – termine per il quale non esiste il corrispettivo maschile – nella sua più nobile essenza, sia sempre più importante man mano che le scoperte scientifiche confermano l'importanza dell'alimentazione.

Mi impegno a darvi tanti suggerimenti e ricette buone, eleganti e originali, ma soprattutto antispreco.

Per il nostro primo incontro ho in programma di proporre una torta molto scenografica, e molto buona, perfetta per "far fuori" piccole quantità di salumi, formaggi, verdure ...

Sarà per me un piacere rispondere a dubbi, domande e curiosità.

<https://www.facebook.com/PrimoNonSprecare/>

primononsprecareblog@gmail.com

Foto in copertina mentre pulisco i carciofi

Quando l'ultimo albero sarà abbattuto, l'ultimo fiume avvelenato e l'ultimo pesce pescato, ci renderemo conto che non possiamo mangiare il denaro.

Toro Seduto, Sioux



Maria Strano Nata nel 1954 in Sicilia, trapiantata suo malgrado a Roma nel 1963.

Ha lavorato come Insegnante nella Scuola Primaria.

Laureata in Psicologia, Mediatrice Familiare e Counselor.

Da anni si occupa della violenza psicologica all'interno della coppia organizzando seminari e conferenze in collaborazione con criminologi e avvocati sensibilizzati al problema.

strano.m@impagine.it



Paola Bortolani Dapprima dirigente commerciale presso un'azienda distributrice di macchine per ufficio per la Liguria e il Basso Piemonte e poi libera professionista contabile e amministrativa in diverse città del Nord Italia ha svolto in contemporanea attività di volontariato culturale e orientamento post diploma per studenti liceali. Ha lavorato per dieci anni in una agenzia di comunicazione, occupandosi di aziende del settore food & beverage Appassionata da sempre di cucina sostenibile, ha scritto articoli e svolto ricerche per testi diversi. Nel 2013 ha aperto il blog Primononsprecare.wordpress.com, e ha pubblicato l'e-book "Il gusto di non sprecare" (Indies g&a).

bortolani.p@impagine.it