



2026

I fiori eduli

I fiori eduli sono utilizzati in cucina da secoli e sono una potenziale fonte di nutrienti e composti bioattivi utili per la salute. Aggiungono un sapore particolare al piatto e un tocco di colore che nutre gli occhi.

Una volta raccolti sono però rapidamente deperibili perdendo le proprietà nutritive. Per questo motivo è importante utilizzarli in tempi brevi o assicurarsi una buona conservazione: a basse temperature (4°C) i processi di degradazione rallentano e aumenta la conservabilità (3-4 giorni); anche l'essiccazione al sole rappresenta un ottimo e tradizionale metodo di conservazione.

Va ricordato che non tutti i fiori sono commestibili, taluni sono tossici o velenosi ed è necessario conoscerli molto bene o affidarsi ad esperti. I fiori ad uso alimentare, inoltre, prevedono un protocollo di coltivazione specifico, privo di pesticidi.

Occorre perciò rivolgersi a produttori accreditati che si trovano facilmente visto il crescente interesse verso una cucina innovativa e colorata.

Gennaio

DOMENICA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Note

I prodotti di stagione

Frutta: arance, mandarini, mele, melone invernale, pere, pompelmo
Verdura: barbabietola, biette e coste, broccoli, cavolfiore, cavolo cappuccio, cavolo nero, cavolo romano, verza, cime di rapa, finocchi, patate, porri, radicchio, sedano rapa, topinambur, zucca, cavoletti di Bruxelles
Pesce: gambero grigio, moscardino, polpo, rana pescatrice, vongole

Sambuco

Habitat: Diffuso in tutta Italia, sia in pianura che in montagna

Parte utilizzata: Fiori

Principali componenti: Flavonoidi, acido clorogenico, triterpeni e tannini, mucillagini

Uso in cucina: Lo sciroppo è ottenuto dalla macerazione dei fiori in acqua, zucchero e limone a pezzetti e, diluito, può diventare una bevanda fresca. La tisana: 1 cucchiaino di fiori secchi in una tazza di acqua bollente in infusione per 10 minuti poi filtrata.

Proprietà benefiche: emolliente, espettorante, diuretica, antiossidante

Controindicazioni: no in gravidanza e allattamento. Particolare attenzione ai semi che possono provocare intossicazioni



Febbraio

DOMENICA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

Note

I prodotti di stagione

Frutta: arance, mandarini, mele, melone invernale, pere, pompelmo

Verdura: barbabietola, biette e coste, broccoli, cavolfiore, cavolo cappuccio, cavolo nero, cavolo romano, verza, cime di rapa, finocchi, patate, porri, radicchio, sedano rapa, topinambur, zucca, cavoletti di Bruxelles

Pesce: gambero grigio, moscardino, polpo, rana pescatrice, vongole

Camomilla

Habitat: Presente in tutta Europa e in parte dell'Asia. In Italia cresce in pianura e in collina

Parte utilizzata: Fiori

Principali componenti: Olio essenziale, cumarine, flavonoidi, mucillagini

Uso in cucina: Infusi (non solo da bere ma anche per impacchi a occhi e capelli) elisir e risotti

Proprietà benefiche: Lenitiva, ulcero-protettiva, antimicrobica. La sua azione calmante si ha soprattutto sulle mucose del tratto gastro-intestinale e per le irritazioni della pelle in generale.

Controindicazioni: evitare in caso di sensibilità alla pianta



Marzo

DOMENICA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Note

I prodotti di stagione

Frutta: arance, mele, pere, pompelmo
Verdura: agretti, barbabietola, biette e coste, broccoli, carciofi, cavolfiore, cavolo cappuccio, cavolo nero, cavolo romano, verza, cime di rapa, cipollotti, finocchi, spinaci, porri, puntarelle, radicchio, rape, topinambur, zucca
Pesce: alici, cozze, gambero grigio, moscardino, ombrina, pesce persico, polpo, rana pescatrice, ricciola, sarago, scampi, vongole

Ibisco

Habitat: Originaria di zone tropicali, oggi è coltivata anche nei climi temperati

Parte utilizzata: Fiori

Principali componenti: Acidi organici, polisaccaridi, acido ascorbico, tannini, fitosteroli, mucillagini.

Uso in cucina: I fiori posso essere utilizzati per preparare salse, gelatine, marmellate e tisane, e mentre le foglie possono essere mangiate in insalata

Proprietà benefiche: vitaminizzante, antiossidante, vasoprotettrice, lievemente lassativa

Controindicazioni: evitare in caso di sensibilità alla pianta



Aprile

DOMENICA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Note

I prodotti di stagione

Frutta: arance, fragole, mele, pere
Verdura: agretti, asparagi, barbabietola, biette e coste, carciofi, cavolfiore, cavolo cappuccio, verza, cime di rapa, cipollotti, fave, finocchi, piselli, puntarelle, spinaci, porri
Pesce: alici, cefali, cozze, gambero grigio, lampuga, moscardino, occhiata, ombrina, palamita, pesce persico, polpo, rana pescatrice, ricciola, sarago, scampo, seppia, sgombro, vongole

Nasturzio

Habitat: Originaria del Sud America, ma ben adattata al clima mediterraneo collinare
Parte utilizzata: Fiori
Principali componenti: Antociani, flavonoidi, polifenoli, vitamina C
Uso in cucina: Fiori dal gusto simile a quello del ravanello. Tutte le parti della pianta sono commestibili similmente al crescione.
Proprietà benefiche: Antiossidante
Controindicazioni: Evitare in caso di sensibilità alla pianta



Maggio

DOMENICA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24 31	25	26	27	28	29	30

Note

I prodotti di stagione

Frutta: albicocche, ciliegie, fragole, fragoline di bosco, mele, nespole, pere
Verdura: agretti, asparagi, carciofi, cetrioli, cipollotti, fagiolini, fave, piselli, puntarelle, spinaci, zucchine
Pesce: alalunga, alici, cefali, cozze, gallinelle, lampuga, occhiata, ombrina, palamita, pesce persico, rana pescatrice, ricciola, sarago, scampo, seppia, sgombro, vongole

Tarassaco

Habitat: Comunissima in tutta Italia sia in pianura che in montagna
Parte utilizzata: Fiori e foglie
Principali componenti: Antociani, polifenoli, vitamina C
Uso in cucina: I fiori sono per lo più decorativi e privi di gusto, mentre le foglie possono essere consumate sia crude che cotte
Proprietà benefiche: diuretica, lassativa, depurativa, epatoprotettiva, analgesica, antinfiammatoria, antiossidante.
Controindicazioni: Evitare in caso di sensibilità alla pianta



Giugno

DOMENICA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Note

I prodotti di stagione

Frutta: albicocca, anguria, fichi, lamponi, melone estivo, mirtilli, more, pesche, prugne, ribes, uva
Verdura: asparagi, cetrioli, cipolla di Tropea, cipollotti, fagiolini, fave, melanzane, peperoni, piselli, pomodori, spinaci, zucchine
Pesce: aguglia, alalunga, alici, cernia, gallinella, occhiata, ombrina, palamita, ricciola, sarago, sardina, seppia, sgombro

Zucca moscata

Habitat: Clima mediterraneo in zone collinari
Parte utilizzata: Fiori, frutti e foglie giovani
Principali componenti: Antociani, carotenoidi, flavonoidi, polifenoli, vitamina C
Uso in cucina: I fiori possono essere consumati crudi, fritti in pastella, uniti a zuppe, frittate e primi piatti. Il gusto è simile a quello della zuccina, ma più delicato.
Proprietà benefiche: antiossidante
Controindicazioni: Evitare in caso di sensibilità alla pianta



Luglio

DOMENICA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Note

I prodotti di stagione

Frutta: albicocche, anguria, fichi, lamponi, melone estivo, mirtilli, pesche, prugne, ribes
Verdura: cetrioli, cipolla di Tropea, cipollotti, fagiolini, melanzane, piselli, peperoni, pomodori, spinaci, zucchine
Pesce: aguglia, alalunga, alici, cernia, gallinella, occhiata, ombrina, ricciola, sarago, sardina, seppia, sembro

Erba cipollina

Habitat: In Italia sia in pianura che in montagna, predilige zone umide

Parte utilizzata: Bulbi, foglie e fiori

Principali componenti: Antociani, polifenoli, vitamina C

Uso in cucina: Tutta la pianta ha sapore e odore di cipolla. I bulbi possono essere utilizzati come i cipollotti; le foglie trovano impiego nelle insalate e nelle zuppe; i fiori possono essere usati per condire patate, carote, frittate oppure cotti, aggiunti a risotti e zuppe.

Proprietà benefiche: Antiossidanti, antibatteriche e antitumorali

Controindicazioni: Evitare in caso di sensibilità alla pianta



Agosto

DOMENICA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Note

I prodotti di stagione

Frutta: albicocca, anguria, fichi, lamponi, melone estivo, mirtilli, more, pesche, prugne, ribes, uva

Verdura: cetrioli, cipolla di Tropea, cipollotti, fagiolini, melanzane, peperoni, pomodori, spinaci, zucca, zucchine

Pesce: aguglia, alalunga, alici, cernia, gallinella, occhiata, ombrina, ricciola, sarago, sardina, seppia, sembro

Viola

Habitat: clima mediterraneo, zone collinari

Parte utilizzata: Fiori

Principali componenti: Antociani, carotenoidi, flavonoidi, polifenoli, vitamina C

Uso in cucina: Debole gusto floreale e profumo delicato, if iori vengono utilizzati per decorare in pasticceria, o aggiunti alle insalate

Proprietà benefiche: Antiossidante

Controindicazioni: Evitare in caso di sensibilità alla pianta



Settembre

DOMENICA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Note

I prodotti di stagione

Frutta: castagne, fichi, kiwi, lamponi, mele, melone estivo, more, pesche, prugne, ribes, uva
Verdura: barbabietola, cetrioli, cipolla di Tropea, fagiolini, melanzane, patate, peperoni, pomodori, radicchio, spinaci, zucca zucchine
Pesce: aguglia, alalunga, alici, calamaro, cernia, gallinella, occhiata, ombrina, pesce persico, ricciola, sarago, seppia, sgombro, sogliola, triglia

Lavanda

Habitat: Nativa nel bacino del Mediterraneo, predilige clima continentale

Parte utilizzata: Fiori

Principali componenti: Antociani, polifenoli

Uso in cucina: Il sapore è uguale al profumo. Dai fiori freschi si estrae l'olio essenziale molto usato dall'industria alimentare e si può produrre miele pregiato. I fiori secchi, invece, possono essere utilizzati in pasticceria per decorare.

Proprietà benefiche: Sedativa, antisettica, antispasmodica, carminativa, balsamica

Controindicazioni: Evitare in caso di sensibilità alla pianta



Ottobre

DOMENICA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Note

I prodotti di stagione

Frutta: arance, cachi, castagne, kiwi, mele, melagrana, melone invernale, uva
Verdura: barbabietola, biette e coste, broccoli, cavolfiore, cavolo cappuccio, cavolo nero, cavolo romano, verza, cime di rapa, finocchi, patate, radicchio, topinambur, zucca
Pesce: aguglia, alalunga, alici, calamaro, cernia, gallinella, gambero grigio, pesce persico, rana pescatrice, seppia, sgombro, sogliola, triglia

Calendula

Habitat: Zone collinari e clima mediterraneo

Parte utilizzata: Fiori e foglie

Principali componenti: Antociani, carotenoidi, flavonoidi, polifenoli

Uso in cucina: Il gusto ricorda quello dello zafferano. I petali freschi possono essere utilizzati nelle insalate e nelle frittate; i petali secchi, con un sapore più intenso sono usati in zuppe, bevande, dolci. La calendula è ottima anche come tisana

Proprietà benefiche: Nella medicina orientale, fiori e foglie vengono utilizzati per trattare piccole ferite della pelle, punture di insetti, scottature, vene varicose. La calendula ha proprietà diaforetica, antispasmodica e stimolante

Controindicazioni: Evitare in caso di sensibilità alla pianta



Novembre

DOMENICA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Note

I prodotti di stagione

Frutta: arance, cachi, castagne, kiwi, mandarini, mele, melagrana, melone invernale, pere, pompelmo

Verdura: barbabietola, biette e coste, broccoli, cavoletti di Bruxelles, cavolfiore, cavolo cappuccio, cavolo nero, cavolo romano, verza, cime di rapa, finocchi, patate, porri, radicchio, rape, sedano rapa, topinambur, zucca

Pesce: calamaro, cernia, gallinella, gambero grigio, moscardino, pesce persico, polpo, rana pescatrice, sogliola, triglia

Borraggine

Habitat: Nativa del bacino del Mediterraneo, comune in tutta Italia in zone collinari e montuose

Parte utilizzata: Fiori e foglie

Principali componenti: Antociani, polifenoli, vitamina C

Uso in cucina: I fiori hanno un leggero gusto di cetriolo e vengono consumati freschi in insalata o in zuppe e dessert. Come le foglie, possono essere utilizzati per aromatizzare sciroppi e bevande. Dalla borraggine, inoltre si ricava un ottimo miele.

Proprietà benefiche: Depurativa, emolliente, diuretica, carminativa, antinfiammatoria

Controindicazioni: Evitare in caso di sensibilità alla pianta



Dicembre

DOMENICA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Note

I prodotti di stagione

Frutta: arance, kiwi, mandarini, mele, melagrana, melone invernale, pere, pompelmo
Verdura: barbabietola, biette e coste, broccoli, cavoletti di Bruxelles, cavolfiore, cavolo cappuccio, cavolo nero, cavolo romano, verza, cime di rapa, finocchi, patate, porri, radicchio, rape, sedano rapa, topinambur, zucca
Pesce: gambero grigio, moscardino, polpo, rana pescatrice, vongole

Aglione

Habitat: Pianura e montagna, diffuso in gran parte dell'Europa

Parte utilizzata: Bulbi, fiori e foglie

Principali componenti: Antociani, polifenoli, vitamina C

Uso in cucina: I bulbi possono essere utilizzati come il più comune aglio, le foglie possono essere consumate sia crude che cotte, in insalate, zuppe, pasta ripiena, formaggi. I fiori hanno sapore e odore di aglio molto intensi e vanno adoperati con parsimonia

Proprietà benefiche: cardioprotettiva, antiossidante, antinfiammatoria, antifungina

Controindicazioni: Evitare in caso di sensibilità alla pianta



Le giornate dovrebbero iniziare con un
abbraccio, un bacio, una carezza e un caffè.
Perché la colazione deve essere abbondante

Charles M. Schulz, Peanuts



Chiara Mezzina