



**EPAMIG**

*Cuidados no consumo  
de flores comestíveis*

## Cuidados no consumo de flores comestíveis

O consumo de flores faz parte da tradição gastronômica de diversas culturas, como na Roma Antiga, Índia e México. O hábito de inserir flores no preparo dos alimentos tem conquistado os consumidores em todo o mundo nos últimos anos, pois, além das propriedades nutritivas, também acrescentam beleza, sabor e aroma às preparações culinárias, especialmente na elaboração de pratos considerados sofisticados.



Contudo, o uso de flores na alimentação requer a correta identificação das espécies que produzem flores comestíveis para evitar a ingestão de flores tóxicas. E o conhecimento do valor nutricional e medicinal pode proporcionar o uso mais racional das flores visando promover a saúde humana. Questionamentos e cuidados a respeito das flores comestíveis estão descritos a seguir.

## Todas as flores são comestíveis?



**Não.** Embora muitas espécies produzam flores comestíveis, outras produzem flores que são tóxicas.

## Como saber se uma flor é comestível ou não?

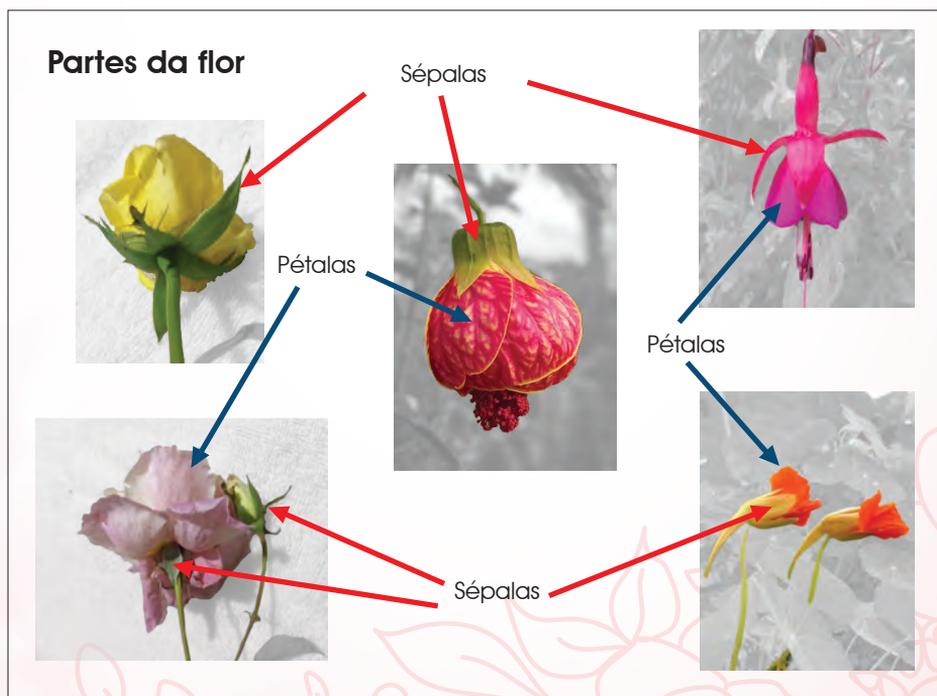
Não existe uma característica que distingue uma flor comestível de uma flor tóxica. O uso baseia-se na tradição culinária em várias partes do mundo e em pesquisas científicas que comprovam a ingestão segura de determinada flor, revelando seu valor nutricional e, às vezes, medicinal.

Se tiver dúvida, se a flor é comestível ou não, é melhor não comer!

## As flores são consumidas inteiras?

**Não.** Geralmente, somente as pétalas das flores são consumidas como alimento. As sépalas e os órgãos reprodutivos podem ter sabores desagradáveis, e o pólen pode causar alergia em algumas pessoas mais sensíveis. Portanto, é essencial, para a segurança alimentar dos consumidores, identificar as partes da flor que podem ser consumidas.

*Fique atento às partes que compõem uma flor.*



## Órgãos reprodutivos

Lírio-de-um-dia  
*Heimerocallis* spp.



Estames

Vinagreira-de-  
-folhas-roxas  
*Hibiscus acetosella*



Muitas anteras  
com grãos de  
pólen

Lanterna-chinesa  
*Abutilon striatum*



Estigma

Hibisco  
*Hibiscus rosa-sinensis*



Estrutura masculina:  
estame (filete e antera)

Estrutura feminina:  
estigma, estilete, ovário

## Flores que podem ser consumidas inteiras

As flores de amor-perfeito, capuchinha e beijinho podem ser consumidas inteiras. Estas três espécies apresentam uma grande variedade de cores que embelezam qualquer prato.



Amor-perfeito  
*Viola x wittrockiana*



Capuchinha  
*Tropaeolum majus*



Beijinho  
*Impatiens walleriana*

## Há algum risco no consumo de flores comestíveis?



**Sim.** Pessoas alérgicas a pólen não deveriam consumir flores como alimento, pois, apesar da higienização que é feita, grãos de pólen podem permanecer nas pétalas.

Outro risco é a quantidade. Ainda não há estudos sobre a quantidade máxima diária de ingestão para cada espécie de flor comestível. Por isso, é preciso inserir pequenas quantidades inicialmente, e ir aumentando aos poucos.

Experimente uma espécie de cada vez para observar se haverá alguma reação.

## Flores comercializadas em floriculturas (vasos, buquês) podem ser usadas na alimentação?

**Não.** As flores produzidas para corte, para cultivo em vaso e para paisagismo não devem ser utilizadas na alimentação, pois, geralmente, são produzidas em sistema convencional, com uso de adubação e defensivos químicos. As flores de corte recebem também tratamentos para aumentar a durabilidade após a colheita.



## Onde posso comprar flores comestíveis?

Alguns supermercados já comercializam flores comestíveis, geralmente em embalagens de plástico transparente, em gôndolas refrigeradas, no setor de hortaliças. Essas flores também podem ser adquiridas em feiras ou diretamente do produtor.



Flores comestíveis embaladas: dois tipos de rosas no primeiro plano, e borago (*Borago officinalis*) no segundo plano (flores azuladas).

## Posso plantar flores comestíveis em casa?

**Sim.** Há espécies de flores comestíveis perenes, que fazem parte das plantas encontradas em quintais e jardins domésticos, como, por exemplo, camélia, gardênia e hibiscos. Outras, que precisam ser replantadas a cada ano (chamadas anuais), podem ser cultivadas em canteiros ou em vasos: amor-perfeito, lavanda, capuchinha, cravo-amarelo, dentre outras. O importante é restringir o acesso de animais ao local de cultivo para evitar contaminação.

# Flores comestíveis de plantas arbustivas



Gardênia  
*Gardenia jasminoides*



Camélia  
*Camellia japonica*



Ipê-de-jardim  
*Tecoma stans*



Ipê-amarelo  
*Handroanthus* sp.



Ipê-branco  
*Tabebuia roseoalba*



Malvaisco  
*Malvaviscus arboreus*



Moringa  
*Moringa oleifera*

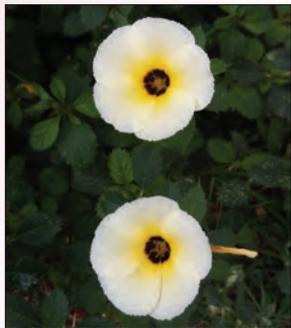


Ora-pro-nóbis-arbustivo  
*Pereskia grandifolia*



Flamboianzinho  
*Caesalpinia pulcherrima*

## Flores comestíveis de plantas ornamentais



Albina, damiana  
*Turnera subulata*



Alho-social  
*Tulbaghia violacea*



Alisso  
*Lobularia maritima*



Amor-agarradinho  
*Antigonon leptopus*



Amor-perfeito-silvestre  
*Viola tricolor*



Begônia  
*Begonia semperflorens*



Beijo-de-frade, balsâmina  
*Impatiens balsamina*



Boca-de-leão  
*Antirrhinum majus*



Cravina  
*Dianthus chinensis*



Dália  
*Dahlia pinnata*



Estrelinha  
*Phlox drummondii*



Fúcsia, brinco-de-princesa  
*Fuchsia sp.*



Girassol  
*Helianthus annuus*



Gladiolo  
*Gladiolus grandiflorus*



Rosa  
*Rosa spp.*



Tagetes, cravo-amarelo  
*Tagetes spp.*



Torênia  
*Torenia fournieri*



Vinagreira, quiabo-azedo  
*Hibiscus sabdariffa*

# Flores comestíveis de plantas condimentares, medicinais e aromáticas



Alecrim  
*Rosmarinus officinalis*



Alho-oriental , nirá  
*Allium tuberosum*



Alho-silvestre  
*Nothoscordum gracile*



Borago, borragem  
*Borago officinalis*



Calêndula  
*Calendula officinalis*



Cebolinha  
*Allium fistulosum*



Erva-cidreira-de-ramo  
*Lippia alba*



Jambú, agrião-do-pará  
*Acmella oleracea*



Lavanda  
*Lavandula angustifolia*

## Como usar flores comestíveis na alimentação?

São várias as opções para o uso das flores na culinária: decoração comestível de bebidas e pratos salgados ou doces; preparo de infusões; saborização de azeite, vinagre, açúcar, etc.



## As informações encontradas na internet são confiáveis?

Muitos sites são confiáveis, mas há aqueles que dão informações incorretas, às vezes por causa dos nomes comuns das flores. Por exemplo, a foto das flores da violeta-africana (*Saintpaulia ionantha*), que é tóxica, aparece ilustrando a violeta-perfumada, que é uma outra espécie (*Viola odorata*) e que produz flores comestíveis. O lírio-de-um-dia (*Hemerocallis x hybrida*), que abre e fecha no mesmo dia, é comestível, mas o lírio-perfumado (*Lilium* spp.), cuja flor dura vários dias, é tóxico.

**É importante buscar informações sobre flores comestíveis em sites de base técnico-científica.**

### Flor comestível



Nome comum: **Violeta-perfumada**

Nome científico: *Viola odorata* L.

Família: Violaceae

Possui folhas que lembram o formato de um coração e são finas, de consistência membranácea. As flores são solitárias e podem ser azuis, brancas ou róseas, produzidas no inverno/primavera.

### Flor tóxica



Nome comum: **Violeta-africana**

Nome científico: *Saintpaulia ionantha* H.Wendl.

Família: Gesneriaceae

Possui folhas frágeis, carnosas e aveludadas. As flores estão reunidas em hastes curtas formando um pequeno buquê. Podem ser brancas, róseas, roxas e bicolores e são formadas durante todo o ano.



## Flor comestível

Nome comum: **Lírio**-de-um-dia

Nome científico: *Hemerocallis* spp.

Família: Asphodelaceae

As folhas apresentam forma de lança, são compridas e saem da base da planta (planta acaule), formando touceiras. As flores abrem e fecham no mesmo dia. São de cores amarelas, alaranjadas, marrons ou róseas. Uso mais comum: ornamentação de jardins e praças.



## Flor tóxica

Nome comum: **Lírio**, **lírio**-perfumado

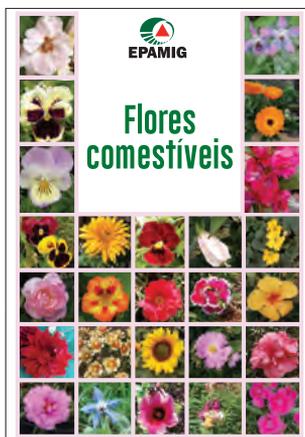
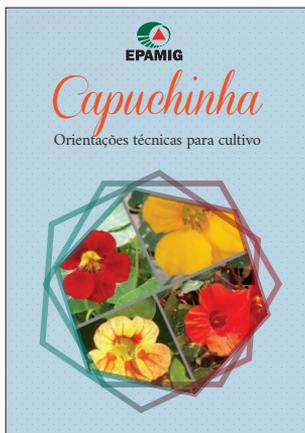
Nome científico: *Lilium* spp.

Família: Liliaceae

As folhas são mais curtas do que as do lírio-de-um-dia e estão dispostas alternadamente ao longo da haste floral. As flores são perfumadas; duram vários dias. Uso mais comum: flor de corte ou envasada.

**Ao estudar sobre uma espécie que produz flores, e que podem ser consumidas como alimento, procure observar a morfologia da planta (aspecto geral da planta, folhas, flores, etc.) para facilitar o reconhecimento.**

[www.epamig.br](http://www.epamig.br), publicações disponíveis.



Circular Técnica 175 - Capuchinha (*Tropaeolum majus* L.)

Circular Técnica 281 - Capuchinha: propagação por sementes

Circular Técnica 305 - Flores comestíveis: o que é preciso saber

[www.livrariaepamig.com.br](http://www.livrariaepamig.com.br), Boletim técnico.



## Projeto

Flores comestíveis na agricultura familiar: produção, pós-colheita e caracterização físico-química (APQ-02117-21)

## Equipe Técnica

Izabel Cristina dos Santos  
Simone Novaes Reis  
Lívia Mendes de Carvalho  
Cláudio Egon Faccion  
(EPAMIG CERN)  
Andréia Fonseca Silva  
(EPAMIG Sede)

## Produção

Departamento de Informação Tecnológica  
Vânia Lúcia Alves Lacerda  
Divisão de Produção Editorial  
Fabriciano Chaves Amaral

## Revisão

Rosely A. Ribeiro Battista Pereira  
Maria Luiza Almeida Dias Trotta

## Projeto gráfico e diagramação

Ângela Batista P. Carvalho

## Fotos

Izabel Cristina dos Santos  
Simone Novaes Reis

## Apoio



AGRICULTURA,  
PECUÁRIA E  
ABASTECIMENTO



**MINAS  
GERAIS**

GOVERNO  
DIFERENTE.  
ESTADO  
EFICIENTE.

EPAMIG Sul

Campo Experimental Risoleta Neves

Av. Visconde do Rio Preto, s/nº - Campus da UFSJ (CTAN) - São João Del-Rei - MG - CEP 36301-360

Tel.: (32)3379-4983 - cern@epamig.br