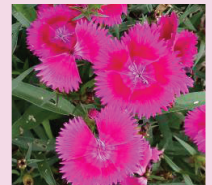
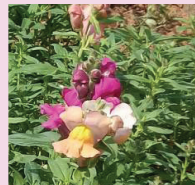
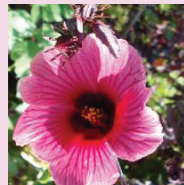
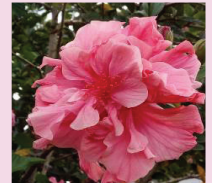
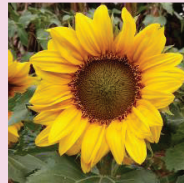
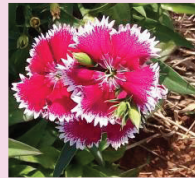
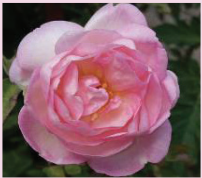
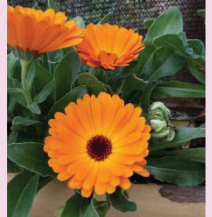




EPAMIG

Flores comestíveis



FLORES COMESTÍVEIS: O QUE VOCÊ PRECISA SABER



DESDE QUANDO AS FLORES SÃO USADAS
COMO ALIMENTO?

Desde a antiguidade as flores são utilizadas pelo ser humano, tanto para ornamentação quanto para cuidados com a saúde, higiene e alimentação.

NO BRASIL, AS FLORES SÃO
UTILIZADAS NA ALIMENTAÇÃO?



Na alta gastronomia algumas flores já eram utilizadas por chefs brasileiros. Recentemente, com a valorização dos alimentos naturais, da alimentação viva e das plantas alimentícias não convencionais (PANC), as flores comestíveis vêm ganhando mais visibilidade no Brasil.

QUAIS SÃO AS FLORES COMESTÍVEIS?

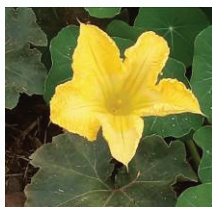


As flores comestíveis podem ter origem nas ervas medicinais e aromáticas, como alecrim, cebolinha, manjerição e nirá; nas hortaliças (brócolis e couve-flor); em espécies arbóreas (ipê-amarelo), frutíferas (laranjeira) e nas plantas ornamentais (amor-perfeito, beijinho, capuchinha, dália, rosas). Mas só se pode colher flores dessas plantas para comer se tiverem sido cultivadas com finalidade de produção de flores comestíveis, ou seja, sem uso de agrotóxicos.

A seguir estão exemplos de flores comestíveis, algumas já comercializadas em grandes cidades, como Belo Horizonte, São Paulo e Rio de Janeiro, por produtores especializados. Existem empresas que comercializam sementes dessas espécies.

Abóbora, abóbora-listrada, mogango

Cucurbita pepo



Flores jovens recheadas, empanadas, salteadas, cozidas no arroz ou em risoto e suflê.

Amor-perfeito, amor-perfeito-silvestre, violeta-borboleta

Viola tricolor



Pétalas ou flor inteira flutuando em bebidas, saladas de frutas e sopas; flor ou pétalas cristalizadas. Deve ser consumida com moderação por conter alto teor de saponinas.

Amor-perfeito, amor-perfeito-de-jardim

Viola x wittrockiana



Flores frescas em sopas, saladas (de hortaliças e de frutas) e sobremesas em geral; decoração flutuante em bebidas e drinks; flores caramelizadas; pétalas frescas ou desidratadas para chás e mousses.

Beijo-de-frade, balsâmina, bálsamo-de-jardim

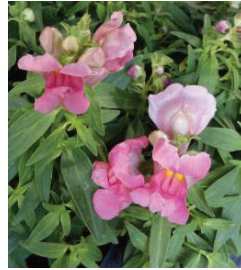
Impatiens balsamina



Flores frescas em saladas ou para decoração de diversos pratos; ou cristalizadas para enfeitar bolos e doces.

Boca-de-leão

Antirrhinum majus



Flores frescas em saladas ou para decoração de diversos pratos; ou cristalizadas para enfeite de doces; tem sabor leve de melão.

Borragem, borago

Borago officinalis



Flores frescas em saladas e flutuando em decoração de bebidas; congeladas em cubos de gelo; cristalizadas para decoração de pratos doces. Tem leve sabor de pepino.

Calêndula, malmequer, bonina, "Mary-gold"

Calendula officinalis



Apenas as pétalas (na verdade lígulas) são comestíveis e têm sabor picante e levemente amargo. Entram na composição de várias receitas frias ou quentes (saladas, arroz, pratos com peixes e frutos do mar, sopas, caldos, queijos, iogurtes, manteiga e omeletes) dando coloração como a do açafraão.

Capuchinha, chaguinha, capuchinha-grande, agrião-dos-monges, nastúrcio

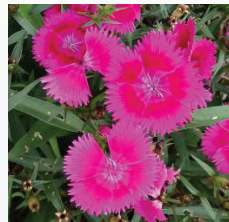
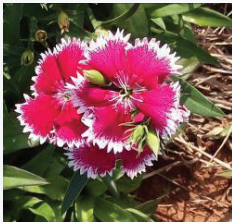
Tropaeolum majus



Flores frescas como decoração comestível; em saladas, macarrão, omelete e suflês; flores recheadas, empanadas, cristalizadas, misturadas na manteiga. Sabor e aroma levemente picante, parecidos com os do agrião.

Cravina

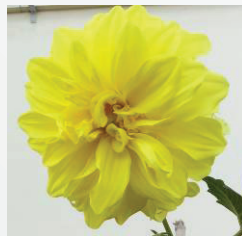
Dianthus chinensis



Tem leve aroma de cravo-da-índia. Somente as pétalas devem ser consumidas, depois de retirar a parte branca e amarga de sua base. Ótimas para aromatizar vinagre de vinho branco, vinho, geleias e açúcar. As pétalas são usadas em saladas, torta de frutas, sanduíches, misturadas a queijo cremoso, e cristalizadas para decorar pratos doces.

Dália, dália-de-jardim, adália

Dahlia pinnata



Pétalas das flores de todas as cores, cruas em saladas, em canapés ou na decoração de pratos diversos.

Dente-de-leão, chicória-silvestre, taraxaco

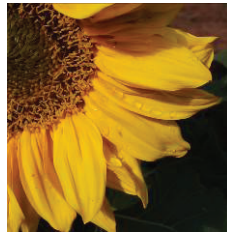
Taraxacum officinale



Os capítulos têm leve sabor de mel. Capítulos fechados cozidos no vapor ou empanados; ou em omeletes e panquecas. Flores frescas em saladas ou cristalizadas para ornamentar pratos doces.

Girassol, corona-solar, margarida-do-peru

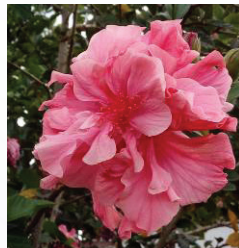
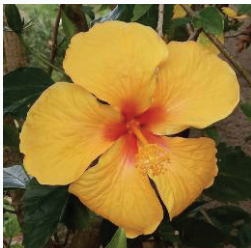
Helianthus annuus



Somente as pétalas (lígulas) podem ser consumidas e têm sabor agridoce a levemente amargo. Para diminuir o gosto amargo das lígulas basta aferventá-las por alguns minutos. Podem ser usadas em saladas, sopas e canapés; botões florais cozidos são consumidos como aspargos.

Hibisco, hibisco-da-china, mimo-de-vênus, graxa-de-estudante

Hibiscus rosa-sinensis



Somente as pétalas devem ser consumidas frescas, em saladas e na decoração de pratos variados; pétalas podem ser usadas para extrair corante natural.

Malvaisco, hibisco-colibri, amapola

Malvaviscus arboreus



Flores inteiras ou despetaladas em saladas, cozidas no arroz ou no preparo de geleia; pétalas na decoração de pratos e como corante em bebidas.

Onze-horas, portulaca

Portulaca grandiflora



Pétalas frescas em saladas e decoração de pratos e canapés.

Ora-pro-nóbis, lobrobô

Pereskia aculeata



Somente as pétalas devem ser consumidas em saladas, omeletes, salteadas puras ou com carnes.

Ora-pro-nóbis, rosa-madeira, rosa-mole, cacto-rosa

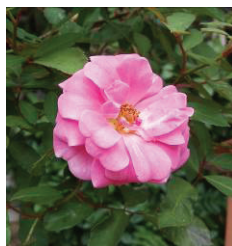
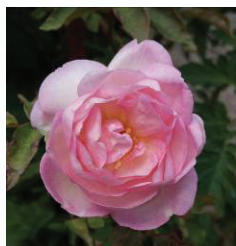
Pereskia grandifolia



Flores refogadas ou cozidas no arroz ou feijão. Pétalas em salada ou na decoração de pratos diversos.

Rosa-miniatura, mini-rosa, roseira-miniatura

Rosa spp.



São perfumadas, de sabor doce a amargo. Pétalas frescas podem ser adicionadas a saladas ou usadas na decoração de pratos diversos. Servem também para preparo de geleias e compotas e cristalização. Para evitar o amargor, a base esbranquiçada das pétalas deve ser retirada.

Serralha, chicória-brava

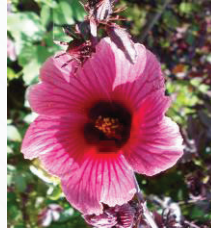
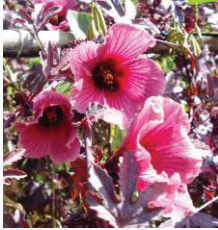
Sonchus oleraceus



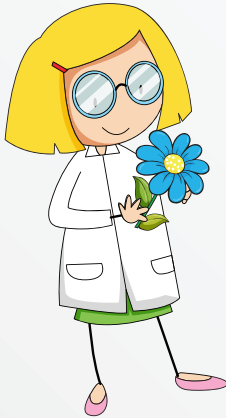
Flores e botões à milanesa ou à dorê

Vinagreira-roxa, vinagreira, groselheira

Hibiscus acetosella



Flores como enfeite comestível de pratos diversos, em saladas e no preparo de geleias. Duram apenas um dia.



**ENTÃO POSSO COMER
QUALQUER FLOR?**

NÃO. Para serem consumidas como alimento as flores devem ser produzidas em sistemas agroecológicos, sem o uso de agrotóxicos e de fertilizantes químicos prontamente solúveis. Portanto, flores de corte comercializadas para decoração, e mudas comercializadas para paisagismo, como aquelas encontradas em floriculturas, supermercados ou outros pontos de venda, não servem para consumo como alimento.

**SE QUISER COMER FLORES, CULTIVE VOCÊ MESMO OU
ADQUIRA EM ESTABELECIMENTOS CONFIÁVEIS, QUE
COMERCIALIZAM ALIMENTOS.**

COMO IDENTIFICAR AS FLORES COMESTÍVEIS?



Não existe uma regra ou dicas para identificar as flores comestíveis. Existem espécies cujo uso é consagrado pelo conhecimento popular e outras estão sendo estudadas.

A correta identificação das flores comestíveis é essencial porque na natureza existem flores, ou partes destas que, se ingeridas, podem ser venenosas, provocar reações alérgicas, vômito, ou, em casos extremos, levar à morte. Por exemplo, são tóxicas as flores das seguintes plantas: amareli, antúrio, azaleia, copo-de-leite, estrelícia, coroa-de-cristo, hortênci, íris, lantana, palma-de-santa-rita e violeta africana.

Além disso, o pólen contido nas flores pode desencadear processos alérgicos nas pessoas sensíveis. **Portanto, tenha sempre em mente que nem toda flor é comestível. Se não tiver certeza, melhor é NÃO COMER!**

AGRADECIMENTO

À FAPEMIG pelo auxílio financeiro e bolsas de Iniciação Científica e de Pesquisador.

Projeto
Ciência Móvel EPAMIG
Vanda Maria Oliveira Cornélio
Coordenação

Autores
Izabel Cristina dos Santos
Simone Novaes Reis
Cláudio Egon Faccion
Lívia Mendes Carvalho
EPAMIG Sul - Campo Experimental Risoleta Neves

Produção
Departamento de Informação Tecnológica
Vânia Lacerda

Revisão
Rosely A. Ribeiro Battista Pereira
Marlene A. Ribeiro Gomide

Projeto Gráfico e diagramação
Ângela Batista P. Carvalho

Fotos
Izabel Cristina dos Santos

Apoio



**Consórcio
Pesquisa Cafe**



FAPEMIG



EPAMIG



**MINAS
GERAIS**

DIALOGO EQUILIBRIO TRABALHO

EPAMIG Sul
Av. Rodovia Lavras/ Ijaci km 02 - Lavras - MG - CEP 37200-000
Tel.: (35) 3829-1190 / (35) 3829-1191 - epamigsul@epamig.br