



**EPAMIG**

# *Como usar flores comestíveis na alimentação*



## Como usar flores comestíveis na alimentação

As flores comestíveis apresentam uma infinidade de formas, cores, aromas e sabores que podem deixar pratos salgados, saladas, canapés, sobremesas e bebidas mais saborosos, atrativos e requintados.

Algumas flores podem ser consumidas inteiras, como por exemplo, amor-perfeito, beijinho, capuchinha e dente-de-leão. Mas, da maioria das flores comestíveis utilizamos apenas as pétalas, como é o caso da camomila (*Matricaria chamomilla*), das vinagreiras (*Hibiscus sabdariffa* e *H. acetosella*), hibiscos-da-china e rosas.

A base da pétala de algumas flores comestíveis pode ser amarga, como a da cravina (*Dianthus chinensis*) e a da rosa, e deve ser retirada.

### Características de algumas espécies que produzem flores comestíveis, sugestões de usos e preparos



**Nome popular:** Abutilon, lanterna-chinesa

**Nome científico:** *Abutilon striatum*

**Características da flor:** Flor campanulada, pendente, de cor alaranjada, com estrias vermelhas. Apresenta 5 a 6 cm de diâmetro. Aroma e sabor adocicados, levemente mucilaginoso. Textura da pétala, levemente crocante; a base da pétala, mais crocante.

**Formas de consumo:** Pétalas utilizadas como decoração comestível de pratos doces e salgados, em saladas ou pratos quentes. Flores sem os órgãos reprodutivos, como forminhas comestíveis para doces e patês.

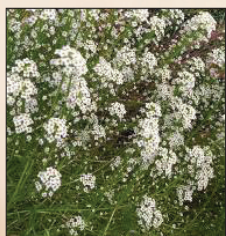


**Nome popular:** Alho-social

**Nome científico:** *Tulbaghia violacea*

**Características da flor:** Flores lilases, de forma estrelada, com 2,5 a 3 cm de diâmetro. Aroma de alho frito e repolho. Sabor intenso de alho, e, no final, lembra o sabor do repolho, com alguma picância.

**Formas de consumo:** As flores frescas podem ser consumidas em saladas de hortaliças, como decoração comestível ou como substituta do alho em preparações diversas.



**Nome popular:** Áliso, flor-de-mel

**Nome científico:** *Lobularia maritima*

**Características da flor:** Pequenas flores agrupadas, na cor branca, lilás e roxa. Intenso aroma de mel e sabor adocicado.

**Formas de consumo:** As flores frescas combinam bem com sobremesas e pratos salgados que contenham frutas; podem ser adicionadas a sopas ou usadas como decoração comestível.

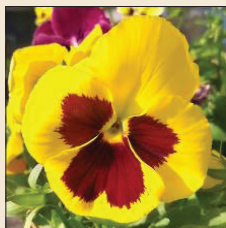


**Nome popular:** Amor-perfeito, amor-perfeito-silvestre, violeta-borboleta

**Nome científico:** *Viola tricolor*

**Características da flor:** Flores pequenas (cerca de 3 cm), achatadas, manchadas, com várias combinações de cores: branca, roxa, amarela, rosa e marrom. Sabor neutro a herbal.

**Formas de consumo:** Utilizadas em coquetéis com ervas e frutas; em saladas de frutas e sopas; decoração flutuante em bebidas. Flores ou pétalas cristalizadas. Devem ser consumidas com moderação devido ao alto teor de saponinas.



**Nome popular:** Amor-perfeito, amor-perfeito-de-jardim

**Nome científico:** *Viola x wittrockiana*

**Características da flor:** Flores grandes (5 a 13 cm de diâmetro), achatadas, arredondadas; pétalas de cor sólida ou com manchas escuras. Sabor neutro a herbal.

**Formas de consumo:** Flores frescas utilizadas 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.

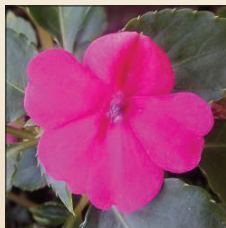


**Nome popular:** Begoninha-de-jardim, begoninha, begônia

**Nome científico:** *Begonia semperflorens*

**Características da flor:** Flores carnosas e cerosas de cor vermelha, branca ou rosa; com 2 cm de largura e 2,5 a 3,0 cm de comprimento. Aroma ligeiramente cítrico, sabor azedo cítrico.

**Formas de consumo:** Botões florais e flores jovens utilizadas em saladas de folhas ou frutos, em pratos quentes, ou processados como geleia ou molho agri-doce. Deve ser consumida com moderação, pois contém ácido oxálico.

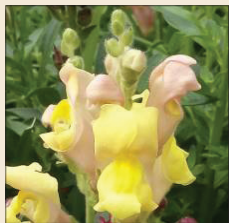


**Nome popular:** Beijinho, beijo-turco, maria-sem-vergonha

**Nome científico:** *Impatiens walleriana*

**Características da flor:** Flores solitárias, planas, tamanho variável (pétalas de 1,5 a 2,5 cm); cores: branca, rosa, vermelha e púrpura. Sabor neutro a adocicado.

**Formas de consumo:** Flores cruas em saladas, pratos quentes, ou em geleias e mousses. Decoração flutuante em bebidas.



**Nome popular:** Boca-de-leão

**Nome científico:** *Antirrhinum majus*

**Características da flor:** Flores tubulares, com dois lábios desiguais, 2 a 3 cm; diversas cores. Sabor neutro a ligeiramente amargo.

**Formas de consumo:** Flores frescas em saladas ou para decoração de diversos pratos; cristalizadas para enfeite de doces.



**Nome popular:** Borago, borragem

**Nome científico:** *Borago officinalis*

**Características da flor:** Flores pequenas, azuis, que se tornam rosadas com o passar do tempo; formato de estrela de 2,0 a 2,5 cm. Leve sabor de pepino.

**Formas de consumo:** Flores frescas utilizadas em saladas, molhos e sopas e flutuando em bebidas; congeladas em cubos de gelo; cristalizadas para decoração de pratos doces.



**Nome popular:** Calêndula, bonina, malmequer

**Nome científico:** *Calendula officinalis*

**Características da flor:** Flores em capítulos, amarelas ou alaranjadas, simples ou dobradas, tamanho variável (5 a 7 cm de diâmetro). Pétalas com sabor picante e levemente amargo.

**Formas de consumo:** Apenas as pétalas são comestíveis e dão coloração e sabor assim como o açafrão (*Curcuma longa*). Podem ser salpicadas sobre arroz, massas, saladas, sopas, manteiga, ou usadas como corante para bebidas de base alcoólica.



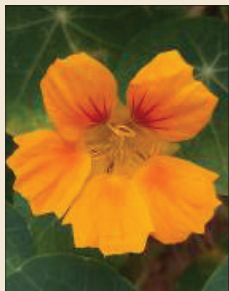
**Nome popular:** Camélia, camélia-do-japão

**Nome científico:** *Camellia japonica*

**Características da flor:** Flores simples ou dobradas, de coloração branca, vermelha ou rósea, de 5 cm a mais de 10 cm de diâmetro.

**Formas de consumo:** Flores refogadas, cozidas no arroz, em omeletes; no preparo de chá, suco, geleia, doce-de-corte, mousse, caldas e sobremesas em geral; conservadas em mel, dão cor e sabor.





**Nome popular:** Capuchinha, chaguinha, nastúrcio

**Nome científico:** *Tropaeolum majus*

**Características da flor:** Flores vistosas (4 a 6 cm de diâmetro), coloração branca, amarela, laranja, vermelha ou vinho, às vezes com manchas características. Sabor pungente, refrescante, nível de picança variável de acordo com a cor da flor.

**Formas de consumo:** Flores frescas usadas como decoração comestível em saladas, macarrão, omelete e suflês; flores recheadas, empanadas, cristalizadas ou misturadas na manteiga.

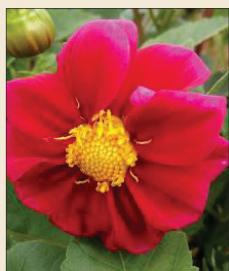


**Nome popular:** Cravina

**Nome científico:** *Dianthus chinensis*

**Características da flor:** Flores pequenas (2 a 3 cm de diâmetro) com pétalas repicadas nas bordas; brancas, róseas, arroxeadas, vermelhas ou bicolores. Leve aroma de cravo-da-índia, sabor floral picante.

**Formas de consumo:** Somente as pétalas devem ser consumidas, depois de retirar a parte branca e amarga de sua base. Usadas em saladas, tortas de frutas e sanduíches ou misturadas a queijo cremoso e massa de bolo; cristalizadas, para decorar pratos doces; para aromatizar vinagre de vinho branco, geleia, açúcar e vinho.



**Nome popular:** Dália, dália-de-jardim

**Nome científico:** *Dahlia* spp.

**Características da flor:** Flores simples (4 a 5 cm) ou dobradas (8 a 10 cm ou mais). Cor variável, do branco ao vermelho-intenso. Aroma suave, textura agradável, sabor levemente amargo, adstringente e picante.

**Formas de consumo:** As pétalas das flores de todas as cores, são utilizadas cruas em saladas ou em outras receitas.



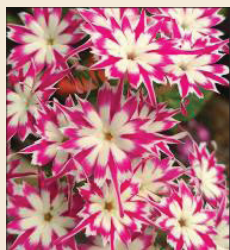


**Nome popular:** Dente-de-leão, chicória-silvestre, taraxaco

**Nome científico:** *Taraxacum officinale*

**Características da flor:** Flores amarelas em pequenos capítulos (2 cm ou mais); recém-abertas são adocicadas, depois ficam amargas. Os botões florais são mais saborosos que as flores.

**Formas de consumo:** Capítulos fechados cozidos no vapor, empanados, em omeletes e panquecas. Capítulos abertos em saladas; cristalizados, para ornamentar pratos doces. As pétalas podem ser usadas em geleia ou salpicadas sobre o arroz.



**Nome popular:** Estrelinha, flox, chamas

**Nome científico:** *Phlox drumondii*

**Características da flor:** Flores pequenas (1,5 a 2,0 cm de diâmetro) com a extremidade das pétalas alongadas, agrupadas em inflorescência terminal. Em cor única (branca, amarela, rosa, vermelha, lilás, roxa) ou bicolor. Sabor neutro a adocicado.

**Formas de consumo:** Flores frescas utilizadas em saladas, bebidas, e em decorações comestíveis.



**Nome popular:** Feijão-borboleta, cunhã, fada-azul

**Nome científico:** *Clitoria ternatea*

**Características da flor:** Flor solitária, vistosa, branca ou azul-violeta com garganta branca, medindo de 3,5 a 4 cm de diâmetro. Aroma suave e agradável. Sabor adocicado, lembra ervilha. A base da flor é mais adocicada que a pétala. Textura levemente áspera.

**Formas de consumo:** Flores frescas utilizadas em saladas ou como decoração comestível. Utilizadas também como corante natural azul para pratos doces e salgados (arroz, mousse) e bebidas (infusão em água morna ou bebida alcoólica).



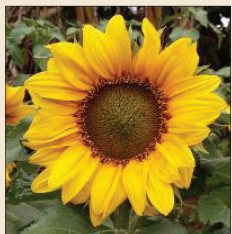
**Nome popular:** Gardênia, jasmim-do-cabo

**Nome científico:** *Gardenia jasminoides*

**Características da flor:** Flores brancas e perfumadas, simples ou dobradas, tamanho variado. Pétalas carnosas, com gosto leve e adocicado.

**Formas de consumo:** Pétalas frescas utilizadas em saladas, no preparo de chá e geleia ou conservadas em pickles ou mel.



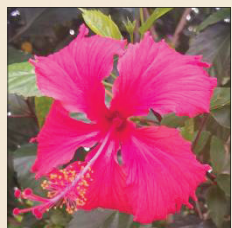


**Nome popular:** Girassol, corona-solar, margarida-do-peru

**Nome científico:** *Helianthus annuus*

**Características da flor:** Flores dispostas em grandes capítulos de até 40 cm de diâmetro, marginados por pétalas amarelas das flores liguladas, em torno de um disco central de flores escuras. Sabor agridoce.

**Formas de consumo:** Somente as pétalas (lígulas) são utilizadas em saladas e sopas. Para diminuir o gosto amargo das lígulas, basta aferventá-las por alguns minutos.

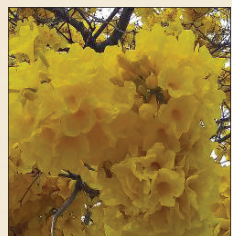


**Nome popular:** Hibisco-da-china, hibisco ornamental, mimo-de-vênus

**Nome científico:** *Hibiscus rosa-sinensis*

**Características da flor:** Flores médias (cerca de 7 cm de diâmetro) a grandes (cerca de 10 cm de diâmetro), de cores diversas, com ou sem manchas nas pétalas. Corola simples ou dobrada. Aroma e sabor neutros a suavemente cítricos e adocicados.

**Formas de consumo:** Pétalas frescas, utilizadas em saladas e em decoração de pratos variados; usadas também como corante ou processadas na forma de geleia.

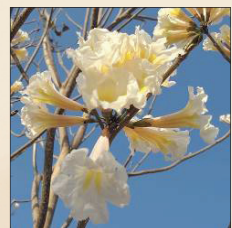


**Nome popular:** Ipê-amarelo, ipê-amarelo-cascudo

**Nome científico:** *Handroanthus chrysotrichus*

**Características da flor:** Flores tubulosas campanuladas, de cor amarela-intensa, com 6 a 7 cm de comprimento. Perfume adocicado, sabor levemente amargo.

**Formas de consumo:** Flores frescas utilizadas em saladas mistas com folhas ou frutas; em decoração comestível de pratos variados; empanadas, refogadas ou salteadas.



**Nome popular:** Ipê-branco, pau-d'arco

**Nome científico:** *Tabebuia roseoalba*

**Características da flor:** Flores tubulosas, campanuladas, brancas ou rosadas. Perfume adocicado.

**Formas de consumo:** Flores frescas em saladas mistas com folhas ou frutas; decoração comestível de pratos variados; empanadas, refogadas ou salteadas.





**Nome popular:** Lavanda, lavanda-inglesa, alfazema

**Nome científico:** *Lavandula angustifolia*

**Características da flor:** Flores azuis ou lilases, pequenas (5 a 8 mm de comprimento e 3 a 4 mm de diâmetro) e perfumadas. Sabor doce e floral, com toque cítrico.

**Formas de consumo:** Flores cristalizadas; flores secas usadas como especiaria em chás, cremes, saladas, biscoitos, bolos e pães.

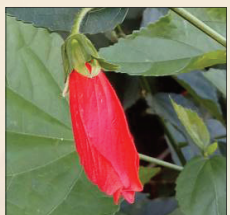


**Nome popular:** Lírio-do-brejo, jasmim-borboleta

**Nome científico:** *Hedychium coronarium*

**Características da flor:** Flores brancas com 7,5 cm de diâmetro, pétalas espessas, muito perfumadas. Sabor floral adocicado. Textura delicada.

**Formas de consumo:** Botões florais e flores utilizadas em saladas ou decoração comestível; flores cristalizadas; usadas também no preparo de geleia e sorvete.

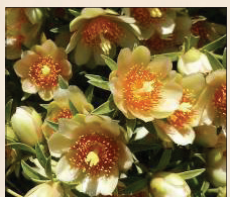


**Nome popular:** Malvavisco, hibisco-colibri, amapola

**Nome científico:** *Malva viscosa*

**Características da flor:** Flores pêndulas, vermelhas ou róseas, 5 a 6 cm de comprimento. Aroma leve e agradável. Sabor neutro a levemente amargo. Textura delicada.

**Formas de consumo:** Flores inteiras ou despetaladas usadas em saladas, cozidas no arroz ou no preparo de geleia; também utilizadas como corante em bebidas.



**Nome popular:** Ora-pro-nóbis, lobrobô

**Nome científico:** *Pereskia aculeata*

**Características da flor:** Flores cerosas; pétalas branco-amareladas com estames de cor laranja ou amarela, medindo de 4 a 5 cm de diâmetro.

**Formas de consumo:** Pétalas frescas usadas em saladas e omeletes; salteadas puras ou com carnes.





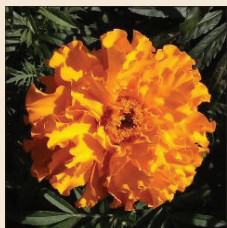


**Nome popular:** Rosa

**Nome científico:** *Rosa* spp.

**Características da flor:** Flores grandes, vistosas, com número variável de pétalas de acordo com a espécie. O aroma (intenso ou suave) e o sabor (doce a amargo) também dependem da espécie/variedade.

**Formas de consumo:** As pétalas podem ser adicionadas em saladas, cristalizadas, ou utilizadas para preparo de geleias e compotas. Para evitar o amargor, a base esbranquiçada das pétalas deve ser retirada.



**Nome popular:** Tagetes, cravo-amarelo

**Nome científico:** *Tagetes patula*

**Características da flor:** Flores amarelas, laranjas, vermelhas ou marrons, reunidas em capítulos e de tamanho variável. Sabor cítrico e amargo.

**Formas de consumo:** Pétalas usadas em saladas, sopas, bolos, pães e em decoração de canapés.

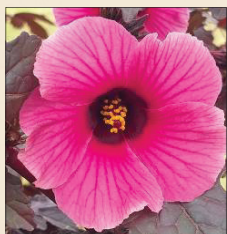


**Nome popular:** Torênia, amor-perfeito-de-verão

**Nome científico:** *Torenia fournieri*

**Características da flor:** Flores tubulosas, com o tubo de cor mais clara que as pétalas, que podem ser azul, roxa, rosa escuro, rosa claro e branca, com mancha amarela característica no tubo. Medindo 2 a 2,5 cm de comprimento. Sabor ligeiramente doce.

**Formas de consumo:** Flores inteiras em saladas de hortaliças ou frutas, na decoração de pratos diversos.



**Nome popular:** Vinagreira-de-folhas-roxas

**Nome científico:** *Hibiscus acetosella*

**Características da flor:** Flores vistosas (6 a 7 cm diâmetro), com pétalas de cor rosa-arroxeadas, ou vináceas e sépalas roxas.

**Formas de consumo:** Pétalas utilizadas em saladas ou na decoração de pratos diversos. Pétalas processadas na forma de geleia.



# Cardápio com flores comestíveis

## Pratos Frios

### Saladas



Ceviche de caju e pétalas de flores comestíveis. Prato elaborado pelo *Chef Rodolfo Maia*, Tiradentes, MG



Salada com flores de capuchinha e ipê-amarelo



Salada com pétalas de rosa de cor clara, capuchinha e beijinho



Salada com pétalas de hibisco-da-china e de balsamina



Salada com flores de amor-perfeito, capuchinha, erva-cidreira-de-arbusto (*Lippia alba*) e vinagreira



Flor de amor-perfeito

Pétala de vinagreira-folha-roxa

Flor de jambu (*Acmella oleracea*)

Flor de erva-cidreira-de-arbusto (*Lippia alba*)

Flor de capuchinha



Salada com flores de beijinho, capuchinha, dente-de-leão, jambu e vinagreira



Flor de dente-de-leão

Flor de beijinho

Flor de jambu (*Acmella oleracea*)

Flor de capuchinha

## Canapés



Canapés preparados com flores de alísso, amor-perfeito, begônia, estrelinha, moringa e pétalas de abutilon, calêndula, capuchinha, cravina, rosa e vinagreira-de-folhas-roxas. Degustação realizada no Sítio Taroco, Colônia do Giarola, São João del-Rei, MG.

## Pratos quentes



Risoto feito com folhas e flores de capuchinha



Bertalha refogada com flores de beijinho

## Bebidas

Um dos usos mais antigos das flores na alimentação é na forma de infusão, que no Brasil chamamos popularmente de chá. A infusão pode ser feita com flores frescas, como as da laranjeira e a do sabugueiro (*Sambucus nigra*), ou com flores desidratadas, como as de camomila (*M. chamomilla*), de centáurea (*Centaurea cyanus*) e de feijão-borboleta. A infusão pode ser consumida quente ou fria.

Licores podem ser preparados com pétalas de flores comestíveis, como por exemplo as de amor-perfeito, calêndula e flor-de-laranjeira.



Infusão de flores frescas de sabugueiro (*Sambucus nigra*)



Licor artesanal de pétalas de rosas vermelhas



Água de rosas comercial

A água de rosas (subproduto do processo de extração do óleo essencial das rosas) é um líquido com aroma floral leve e sabor delicado, muito utilizada, há séculos, na culinária do Oriente Médio, Ásia e Índia, tanto em pratos doces quanto salgados.

## Pratos doces

Para aproveitar as floradas de cada espécie que produz flores comestíveis podem ser preparadas geleias, chimias ou compotas. As flores menores ou as pétalas das flores maiores podem ser cristalizadas para uso posterior na decoração de bolos e sobremesas.

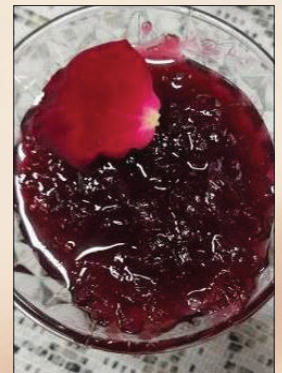
Algumas espécies da família Malvaceae, como os hibiscos ornamentais (*Hibiscus rosasinensis*), as vinagreiras (*H. acetosela* e *H. sabdariffa*) e o malvaisco (*Malvaiscus arboreus*) produzem uma grande quantidade de flores comestíveis por vários meses; com suas pétalas é possível fazer geleia e chimia.



Chimia de pétalas de malvaisco



Chimia de pétalas de rosas de cor clara



Chimia de pétalas de rosas vermelhas

## Flores comestíveis na decoração de bebidas e biscoitos



Água saborizada com frutas vermelhas e flores de amor-perfeito



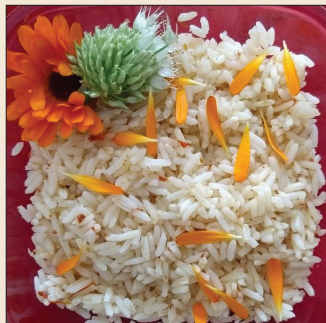
Biscoitos decorados com pétalas de capuchinha

## Flores comestíveis como corante natural

Algumas flores comestíveis podem ser utilizadas, também, como corante natural para acrescentar cor às preparações culinárias e bebidas. Por exemplo, as pétalas da calêndula, quando refogadas em óleo, dão cor parecida com a do açafrão verdadeiro (*Crocus sativus*). Com as sépalas da primavera (*Bougainvillea* spp.) é possível produzir infusões de diversas cores. As pétalas do feijão-borboleta colorem de azul bebidas, arroz e massas, mas, se o preparado for acidificado com limão, por exemplo, a cor muda para rosa.



Pétalas de calêndula fritas em óleo para dar cor e sabor ao arroz, que foi servido decorado com flor fresca de calêndula e inflorescência de cebolinha (*Allium fistulosum*)



Infusão de flores do feijão-borboleta natural (cor azul) e acidificado com gotas de limão (a cor muda de azul para lilás/rosa)

## Flores de plantas medicinais, aromáticas e condimentares

As flores de algumas plantas medicinais, aromáticas e condimentares são utilizadas, há séculos, no preparo e na conservação de alimentos, como as da calêndula e as do borago. Geralmente, as flores dessas espécies têm o mesmo aroma e sabor das folhas da planta, como no caso das flores de manjeriço, cebolinha e salsinha, que podem ser usadas para temperar e decorar saladas, caldos e pratos salgados.

Pétalas de capuchinha

Pétala de madressilva  
(*Alstroemeria* spp.)

Flor de manjeriço  
(*Ocimum basilicum*)



Pétala de rosa

Flor de amor-perfeito

Flor de estrelinha rosa

Flor de salsinha  
(*Petroselinum crispum*)

Flor de estrelinha branca

## Oferta de flores comestíveis

Atualmente as flores comestíveis podem ser encontradas à venda em grandes redes de supermercados, lojas especializadas e feiras. Mas também podem ser aproveitadas as floradas de cada estação do ano, desde que a planta esteja em local livre de poeira e de gases poluentes. As flores comestíveis de jardins e quintais só podem ser consumidas como alimento se estiverem protegidas do contato com animais domésticos e se não receberam aplicação de agrotóxicos.

Confira na Livraria EPAMIG, em Difusão de Tecnologia



Acesse o vídeo sobre ceviche de caju e salada com flores comestíveis no EPAMIG Oficial Youtube.

## Projetos

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

Manutenção do banco de plantas alimentícias não convencionais da EPAMIG - São João del-Rei (EPPI-72/19)

Cartilha - Como usar flores comestíveis na alimentação, 2023

### Equipe técnica

Izabel Cristina dos Santos  
Simone Novaes Reis  
Livia Mendes de Carvalho  
Cláudio Egon Faccion  
Andréia Fonseca Silva  
Paula Rabelo Vasconcelos  
Tatiana Mara Borges  
Pesquisadores EPAMIG Sul - CERN

### Fotos

Izabel Cristina dos Santos  
Simone Novaes Reis

### 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



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