Flores Comestíveis

Texto: Gricia Graziele Oliveira, Graduanda em Nutrição (FSP/USP)
Revisão: Alisson Machado, Doutorando em Nefrologia - Faculdade de Medicina da USP (FMUSP)

De ornamento decorativo a produtos cosméticos e fitoterápicos, e até no nosso prato como alimento, as flores são muito versáteis. O uso de flores para degustação é mais antigo do que se imagina. A rosa, por exemplo, é tradicionalmente consumida em países como Índia, Paquistão e Turquia. As flores comestíveis estão incluídas na categoria recentemente famosa e bem quista das PANC (plantas alimentícias não convencionais) e seu consumo tem se popularizado entre chefes de cozinha. Com suas cores vibrantes, sabores e aromas marcantes, ocupam lugar em sobremesas, bebidas, sopas, saladas, cremes e ainda podem ser adicionadas na preparação de outras iguarias nacionais, como a tapioca.

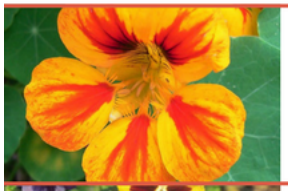
Mas atenção, não é toda flor no vaso da janela que se pode comer! A identificação correta das flores que são comestíveis é muito importante, pois nem todas as partes podem ser ingeridas e algumas espécies são tóxicas. É recomendável desprezar a base branca das pétalas, pois tem sabor amargo. O local de compra das flores também deve ser próprio para essa iguaria*, devendo ser diferente das floriculturas comuns, pois nesta última as flores são regadas com substâncias como fertilizantes e agrotóxicos, que não são indicados para consumo humano. As flores comestíveis mais comuns são a Capuchinha (Tropaeolum majus), Amor-perfeito (Viola x wittrockiana), Rosa (Rosa spp.), Borragem (Borago officinalis), Centáurea (Centaurea cyanus) e Hibisco (Hibiscus rosa-sinensis)

O aumento do consumo de flores comestíveis em países onde essa prática não é tradicional tem grande apelo gastronômico, conferindo beleza e sabor a diversos pratos. Mas as flores não são apenas bonitas, elas também têm diversos nutrientes. O pólen é rico em proteínas, carotenoides e flavonoides, sendo que estes dois últimos são compostos bioativos que têm efeitos benéficos na manutenção da saúde das células (efeito

antioxidante). O néctar das flores contém açúcares, minerais, proteínas e compostos fenólicos, importante para a manutenção da saúde do coração. E as pétalas podem conter todos os nutrientes acima mencionados e, ainda, vitaminas e minerais.

Embora as flores comestíveis tenham boa qualidade nutricional, seu conteúdo nutricional não é suficiente para suprir as necessidades diárias. Além disso, devem ser consumidas moderadamente para evitar o surgimento de alergias e toxicidade.

FLORES COMESTÍVEIS MAIS COMUNS

	Nome	Parte comestível	Sabor	Uso culinário
	**CAPUCHINHA** *(Tropaeolum majus)*	Flores inteiras e folhas	Apimentado, picante (pode ser um substituto da mostarda	Saladas, vinagres, enfeites
	AMOR PERFEITO *(Viola x wittrockiana)*	Toda a flor	Sabor perfumado, doce	Saladas, chás, enfeites
	CENTAUREA (Centaurea cyanus)	Pétalas	Ligeiramente doce picante, semelhante ao cravo-da-Índia	Chás; as pétalas são usadas como corante alimentar natural
	ROSAS (Rosa spp.)	Pétalas (retirar parte branca e amarga)	Doce e aromático	Saladas e geléias
	MALMEQUERES (Tagetes erecta/Tagetes patula)	Flores e folhas (em pouca quantidade)	Cítrico	Saladas, pratos de mariscos ou sobremesas quentes

Adaptado de Fernandes L. et al , 2016

Veja receitas com flores comestíveis nas próximas páginas.
Veja locais para aquisição de flores comestíveis na seção "Para saber mais" , última página.