

Las 5 cinco flores comestibles y saludables

El Ciudadano · 29 de septiembre de 2014

Fuera de la satisfacción que proporciona su contemplación, algunas flores también pueden ser comidas, ya que en esencia, muchas están compuesta de diversos antioxidantes que ayudan a limpiar y regularizan el flujo corporal. Atentos a estas propiedades medicinales y culinarias que entregan los pétalos más deliciosos y saludables.





Además de ser admiradas por su belleza, las flores también son reconocidas por sus propiedades medicinales y culinarias. Desde la época prehispánica se han utilizado una diversa gama de flores para el consumo humano. Empleadas para condimentar platillos, adornar, o como el ingrediente principal de éstos, las flores aportan un amplio abanico de colores, gustos y formas interesantes.

A finales de la década de los ochenta, el interés por las flores comestibles aumentó considerablemente, especialmente en aquellos segmentos de la sociedad que buscaban experiencias culinarias únicas.

Para cada tipo de flor existe una preparación más acorde. Podemos encontrar flores comestibles en ensaladas, sopas, guisos, salsas, mermeladas, postres y bebidas. Algunas son tan comunes en nuestra dieta que ni nos damos cuenta de que las estamos consumiendo, como por ejemplo la alcachofa, la alcaparra, la arúgula, el brócoli, la coliflor, la flor de Jamaica o infusiones hechas con flores de frutas cítricas como naranja y limón, entre otras.

Fernanda Zimmermann, nutrióloga del Instituto de Nutrición y Salud de Kellogg's® explica algunos ejemplos de flores comestibles populares y que pueden estar

presentes en nuestra alimentación:

1. Flor de calabaza

Sabor delicado y dulce; son las más habituales en la gastronomía mexicana. Es muy versátil, utilizada cocida, en guisos, con arroces, pescados, sopas y cremas, fritas y rellenas de carne o queso. También pueden ser preparadas como relleno de pastas y croquetas. Es excelente fuente de vitamina A, ácido fólico y fibra.

2. Girasol

Sus vistosos pétalos tienen un sabor que va entre lo dulce y lo amargo. Tanto los capullos como los pétalos pueden ser utilizados en recetas a base de verduras o en pastas.

Los pétalos de girasol, además de dejar más atractivos los platillos, aportan propiedades a la salud del hombre. Se demostró en un estudio hecho en Japón,

que los pétalos de la flor de girasol tienen un compuesto con actividad antiinflamatoria. Otro dato curioso es que los mayas preparaban una “poción del amor”, utilizando como afrodisíaco natural sus pétalos.

3. Cempaxúchitl o flor de los muertos

También conocida como “la flor de veinte pétalos”, el cempaxúchitl es la flor representativa del Día de Muertos; era utilizada por los aztecas con fines medicinales, para aliviar cólicos, dolor de estómago, indigestión, afecciones hepáticas y combatir parásitos intestinales. Puede ser preparada de diversas maneras, pudiendo acompañar moles, tortitas, recetas con carnes, entre otros platillos típicos mexicanos.

4. Crisantemo

Los crisantemos son muy conocidos como flores cortadas y plantas de jardín. Son perennes, sub-arbustos, florecen en otoño con gran variedad de formas y colores. Se consumen sus pétalos crudos en ensaladas; combinan con naranjas y también se preparan con algunas bebidas.

El consumo regular de té de crisantemo ayuda en la desintoxicación de la sangre. Además, cura la congestión nasal de una manera agradable. Ayuda a regular la presión sanguínea y tiene acción relajante.

5. Capuchina

Una de las flores comestibles más populares; las flores de capuchina son muy coloridas, tienen un sabor dulce que termina en picante. Las flores pueden ser rellenas de queso o utilizadas en ensaladas, hacerlas en escabeche y adornar los platillos. Su sabor se potencializa al combinar con perejil.

Otras flores también populares en la cocina mexicana pueden ser el huauzontle, la margarita y el amaranto. Aunque en realidad, del amaranto sólo se comen sus hojas, las que, por su aspecto colorido, parecen flores.

Como es el caso de muchos alimentos (como las frutas y verduras), las flores también pueden ser consideradas como alimentos funcionales, ya que pueden no solamente aportar componentes nutritivos sino también elementos que previenen o reducen la incidencia de algunas enfermedades.

Muchas de estas flores contienen en sus pétalos componentes saludables y a su vez no proporcionan calorías, lo que las hace aún más atractivas para consumidores exigentes. Esta funcionalidad se debe sobre todo a su capacidad antioxidante por contener elementos que se relacionan con compuestos fenólicos y con isotiocianatos, fito-químicos, protectores no necesarios para sobrevivir pero sí favorables para reducir el riesgo de padecer enfermedades coronarias y cancerígenas.

Agregar flores aptas para el consumo humano en nuestra dieta, hace que nuestra alimentación se vuelva diferente e innovadora, dando un valor añadido. Pero atención, no todas las flores son comestibles, hay algunas tóxicas y que pueden ser peligrosas para la salud.

Aunque no existen listas oficiales de flores comestibles y no comestibles, lo más seguro es consumir flores conocidas y que ya fueron probadas.

Fuente: [Deleite](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)