

ENVIADO POR
mathijs@pioniersweb.nl

ON
14/06/2013

★ ★ ★ ★ ★
Keine Stimmen

Flores comestibles



Las flores no solo sirven para el jardín o para decorar la mesa en un jarrón, sino que algunas también se pueden comer. Suena raro, pero ¿sabías que probablemente ya las hayas comido muchas veces?

Además, hay muchas más de las que te imaginas. Si te pones a buscar bien, encontrarás muchísimas flores comestibles.

¡Descubre el mundo de las flores comestibles!

¡Es importante saberlo!

Antes de que se te ocurra dar un mordisco a las rosas que hay en la mesa de tu madre, es bueno que sepas qué flores se pueden comer y, lo que es más importante, ¡cuáles no!

No es buena idea comer flores de una floristería, ya que pueden ser tóxicas debido a los pesticidas utilizados por el cultivador.

¡No todas las flores son comestibles! Algunas pueden ser venenosas (como la dedalera, el acónito, la datura, etc.).

No corras ningún riesgo y no comas flores a menos que estés absolutamente seguro de que son comestibles.

También debes tener en cuenta que no todas las partes de una planta son comestibles; por ejemplo, las flores de la Lonicera son comestibles, pero las bayas son venenosas. Ten en cuenta también que, si tienes predisposición natural a las alergias (fiebre del heno, asma, etc.), es más probable que sufras una reacción al comer flores, así que ten cuidado.

Para tu tranquilidad:
Puede que ahora te parezca que comer flores es un gran riesgo, pero la mayoría de las flores no son perjudiciales para**la salud**(aunque algunas variedades no tengan buen sabor).

Así que asegúrate de seguir las normas.
Consejo: Puedes comer las flores de todas las hierbas culinarias (albahaca, salvia, apio, hinojo, etc.). El sabor es casi el mismo que el de las hojas, pero ligeramente más suave, un poco más dulce o incluso más intenso.

Consejo: Al igual que con las bayas o las setas, es mejor no experimentar por tu cuenta. Limítate a las variedades que se sabe que son comestibles para evitar síntomas como dolor de estómago, náuseas y diarrea (y, a veces, cosas peores).

Las reglas:

Lo primero es lo primero:

- Así pues, come solo flores de las que estés seguro de que son comestibles y no venenosas
- No comas flores de ramos, etc. (estas suelen estar rociadas con pesticidas)
- Además, no comas flores que crezcan al borde de la carretera (estas suelen estar contaminadas con gases de escape).
- Tampoco comas flores que crezcan en los bordes de los parques (donde orinan los perros).
- Come principalmente flores sin tratar de tu propio jardín, o de los jardines de amigos o familiares (o, posiblemente, de un parque donde esté permitido recogerlas —aunque esto, desde luego, no está permitido ni es «apropiado» en todas partes— y donde no haya riesgo de sustancias nocivas o sucias). Pero también puedes preguntar a un floricultor o a un vendedor de productos frescos sobre las flores comestibles.

Una vez que hayas encontrado algunas flores:

- Recógelas por la mañana antes de la comida; cuando el rocío se haya secado, pero antes de que les dé el sol.
- A continuación, guárdalas en una bolsa de papel en el cajón para verduras del frigorífico.
- Refresca las flores antes de la comida sumergiéndolas en agua con hielo durante media hora
- Limpia las flores: retira (¡dependiendo del tipo!) la corona, la base de la flor, la parte blanca de los pétalos, el centro, el pistilo y los sépalos (los pétalos que se encuentran debajo de los pétalos propiamente dichos).
- A continuación, sécalas con mucho cuidado sobre un trozo de papel de cocina, dándoles suaves toques, y déjalas secar al aire un rato.

Si no tienes pensado comer la flor inmediatamente el mismo día que la recojas, deja que se seque por completo. Para ello, colócalas sobre papel de cocina en un lugar cálido y bien ventilado durante unos días. Ten cuidado de no exponerlas a la luz solar directa, ya que esto provocará que las flores se decoloren. Deja que las flores se sequen hasta que puedas «pulverizarlas» (aunque, por supuesto, no deberías hacerlo de verdad). A continuación, puedes conservar las flores completamente secas en aceite o vinagre (quedan deliciosas y son muy bonitas), o utilizarlas para preparar un azúcar maravillosamente aromático.

Flores comestibles y las estaciones

A continuación te presentamos algunas flores comestibles (nombres en neerlandés y en latín) y las estaciones en las que se pueden encontrar.

En primavera:
Cebollino (Allium schoenoprasum)
Retama común (Cytisus scoparius)
Membrillo japonés (Chaenomelis japonica)
Madreselva (Lonicera sp.)
Borraja (Borago officinalis)
Flor de membrillo (Cydonia oblongo)
Violeta dulce (Viola odorata)
Espino blanco (Crataegus monogyne y laevigata)
Diente de león (Taraxacum officinale)

Cardamina de los prados (Cardamine pratense)
Prímula (Primula veris)
Tulipán (Tulipa)
Viola tricolor (Viola tricolor Hortensis)
Saúco (Sambucus nigra)

En verano:
Clavel (Dianthus sp.)
Begonia (Begonia semperflorens)
Bergamota (Monarda didyma)
Achicoria silvestre (Cichorium intybus)
Calabacín (Cucumis sativus)
Azucena (Hemerocalles sp. y cultivares)
Clavel de los prados (Dianthus barbatus)
Geranio (Pelargonium)
Caléndula (Calendula)
Hosta (Hosta)
Manzanilla (Matricaria cecutita)
Amapola común (Papaver rhoeas)
Lavanda (Lavendula angustifolia)
Reina de los prados (Filipendula ulmaria)
Capuchina (Tropaeolum)
Peonía (Paeonia officinalis)
Rosa (Rosa)
Valeriana (Valeriana officinales)
Flox (Phlox paniculata)
Impatiens (Impatiens walleriana)
Lirio blanco (Lilium candidum)
Saponaria (Saponaria officinalis)

En otoño:
Crisantemo (Chrysanthemum)
Dalia (Dahlia)
Malva almizclera (Malva moschata)
Calabaza (Curcubita)
Geranio (Pelargonium)
Malva real (Alcea rosea)
Cardo plateado (Carlina acaulis)
Girasol (Helianthus annuus)

Un poco de historia

Las flores comestibles se utilizan desde hace mucho tiempo en la cocina, como adorno o como parte de una ensalada de flores.

Los chinos fueron de los primeros en experimentar con el uso de las flores como alimento. Ya en el año 3.000 a. C., contaban con numerosas recetas en las que se utilizaban flores. En nuestra parte del mundo, fueron los griegos quienes comenzaron a utilizar las flores en la cocina, y los romanos no tardaron en seguirles con su propia tradición de flores comestibles. Cuando cayó el Imperio romano, las flores comestibles cayeron un poco en desuso en la cocina.

En la Edad Media, los cruzados trajeron de vuelta a Europa los platos a base de flores, lo que volvió a poner de moda su consumo. Durante este periodo, solo los ricos podían permitirse el lujo de deleitarse con ellas.

Receta floral

Ingredientes:

- Rebanadas de pan (o galletas saladas)
- Un envase de queso crema fresco (p. ej., Philadelphia)
- Hierbas aromáticas (p. ej., cebollino, perejil, perifollo)
- Flores frescas comestibles. Las flores de capuchina son especialmente adecuadas (por su sabor ácido), al igual que las de mostaza, rúcula, rábano, borraja (deliciosamente frescas), etc.

Preparación:

Tuesta unas rebanadas de pan (o utiliza galletas saladas). Pica finamente las hierbas, pero reserva unas cuantas hojas (pequeñas). Toma 1 cucharada de estas hierbas frescas y finamente picadas y mézclalas con el queso crema. Unta esta mezcla sobre las rebanadas de pan tostadas o las galletas saladas.

Coloca unas cuantas hojas pequeñas de las hierbas que has utilizado en cada rebanada de pan o galleta salada, junto con una flor comestible limpia.

¡Que aproveche!

Fuentes

Foto de portada: Pixelio.de

Texto:

- El precioso huerto de Diana
- Flores comestibles

Weitere Informationen

Categorías
Juegos y actividades

Etiquetas
Receta
Comida
Naturaleza
Salud
Plantas

Edad
De 8 a 12 años

Número de participantes
No hay datos disponibles.

Biblia
Falta esta información.

Duración
No hay datos disponibles.

Material
Ninguno

Descarga de archivos
No hay descargas de archivos

KI Generierter Inhalt
Contenido
Categorías
Etiquetas
Edad
Número de participantes
Biblia
Duración
Material

© YoungstarsWiki | https://youngstarswiki.org/es/wiki/art/flores-comestibles