Click to verify

As flores comestíveis sempre fizeram parte da gastronomia oriental, mas atualmente estão conquistando seu espaço em cozinhas do mundo inteiro. No Brasil, temos um movimento crescente pela valorização de alimentos naturais e pelo consumo de plantas alimentícias não convencionais (PANCS), grupo do qual a maioria das flores faz parte.As flores são muito versáteis e podem ser utilizadas para compor saladas, entradas, chás, doces, vinhos e geleias. Ademais, proporcionam os óleos essenciais que perfumam diversos alimentos. A seguir, confira os benefícios de inseri-las na alimentação e conheça as principais espécies!Além de enfeitar o prato e acrescentar um sabor diferenciado na comida, a grande maioria das flores comestíveis apresentam propriedades muito benéficas para nossa saúde, como antioxidantes, proteínas, lipídios, vitaminas e minerais. Elas também são ricas em carotenoides e antocianinas, substâncias que ajudam na prevenção de doenças cardíacas, câncer, diabetes e doenças degenerativas. Com todos esses benefícios, você deve estar animado com a ideia de acrescentar flores no seu cardápio. Porém, é preciso atenção em alguns pontos, pois nem toda flor é comestível e algumas podem ser tóxicas para o nosso organismo. O primeiro passo é identificar se determinada espécie pode ser consumida. Para isso, recomendamos que você pergunte para algum especialista, como agrônomos ou botânicos. Caso decida consultar na internet, é importante pesquisar pelo nome científico da planta, pois os nomes populares podem variar de acordo com a região. Além disso, é importante saber quais partes da planta podem ser consumidas. Algumas flores possuem as pétalas e inflorescências comestíveis, ao passo em que o caule e miolo são tóxicos. Ficou em dúvida se a flor é comestível ou não? Então é melhor não consumir. Outro ponto de atenção: flores que vieram da floricultura, que estão em calçadas ou em parques e canteiros urbanos não devem ser consumidas, pois elas podem estar contaminadas com fertilizantes químicos e metais pesados. Portanto, inclua na sua alimentação apenas as flores que você cultivou ou que adquiriu em estabelecimentos que comercializam esse tipo de alimento. Por fim, se você possui alergia à pólen, seria melhor evitá-las.Existem diversas espécies de flores que são comestíveis, mas trouxemos as mais comuns e fáceis de encontrar ou cultivar. Confira!A flor amor-perfeito possui vários compostos antioxidantes benéficos para o nosso organismo, sendo uma das flores comestíveis mais comuns. Com um sabor levemente adocicado, é utilizada para aromatizar bebidas, vinagres e sopas, além de compor a receita de saladas, doces e tortas. Do vaso ao prato: o amor-perfeito pode ser usado na culinária!A indústria da beleza também se beneficia com seu aroma característico, incorporando o amor-perfeito em cremes e perfumes.A Capuchinha, também conhecida como flor de chagas, é rica em vitamina C e possui um sabor picante e amargo, semelhante ao agrião. Além de possuir propriedades medicinais, essa flor é muito utilizada na gastronomia, principalmente no preparo de saladas.Com um sabor cítrico singular, o hibisco está presente em licores, geleias e chás. Com a popularização da alimentação saudável, conseguimos encontrar chá de hibisco em qualquer mercado. Tenho quase certeza que você já viu ou experimentou.Estudos mostram que o consumo regular de chá de hibisco ajuda a reduzir a pressão arterial. Porém, é importante dizer que essa flor é levemente ácida, então devemos consumir com moderação. A alfazema é rica em propriedades relaxantes, calmantes e analgésicas. Por esse motivo, é muito utilizada na medicina para o tratamento de ansiedade, depressão, má digestão e processos alérgicos.Aos poucos, a Alfazema está conquistando seu espaço na gastronomia. Suas flores podem ser usadas em chás, refogados, cozidos e em sobremesas, como geleias e doces. Além disso, sua cor lilás é muito requisitada na decoração de pratos.É muito comum as pessoas confundirem Alfazema e Lavanda. No entanto, apesar de ambas pertencerem ao gênero Lavandula sp, a Alfazema corresponde a uma das espécies de lavandas, a Lavandula officinalis. No geral, suas flores são mais largas e apresentam uma floração tardia.A Calêndula é uma flor rica em carotenoides, substância antioxidante e que ajuda a prevenir o aparecimento de doenças cancerígenas, cardiovasculares e catarata.Além de ser utilizada para fins medicinais na preparação de infusões, suas pétalas são usadas no preparo de sobremesas, saladas, sopas, omeletes, peixe e arroz. Devido a sua coloração alaranjada, é uma boa substituta do Açafrão. No entanto, seu miolo é indigesto e deve ser retirado antes do preparo.Incluir a flor de abóbora na alimentação traz diversos benefícios para o nosso organismo. Ela é rica em vitamina A e C, cálcio, fósforo e fibras. Consumir alimentos fibrosos ajuda no funcionamento do intestino e controla os picos de açúcar no sangue.Com um sabor suave e levemente adocicado, as flores podem ser utilizadas em recheios de tortas e para temperar arroz. Porém, muitas pessoas preferem fritá-las e servir como aperitivo, semelhante aos famosos anéis de cebola. Que tal surpreender seus convidados servindo for de abóbora à milanesa? O ipê nos proporciona lindas flores que, além de possuírem uma beleza única, são comestíveis. Existem diversas espécies de ipê, porém as únicas que podemos afirmar que são apropriadas para o consumo são: as flores brancas (Tabebuia roseoalba), amarelas (Tabebuia impetiginosa) e roxas (Tabebuia impetiginosa). Suas pétalas possuem um sabor levemente amargo e um aroma adocicado. Elas podem ser consumidas cruas ou cozidas, em saladas, refogadas, salteadas em legumes, empanadas ou na farofa.Esperamos que após a leitura você tenha conhecido algumas flores que são comestíveis e esteja convencido a incluí-las na sua alimentação. Experimentar sabores novos é algo que sempre vale muito a pena. Que tal aproveitar e incluir algumas PANCS no cardápio? Clique aqui e leia nosso texto sobre as Plantas alimentícias não convencionais e seus benefícios para a saúde! Qualquer dúvida, estamos aqui! As plantas alimentícias não-convencionais (PANCs) são uma ótima alternativa para trazer mais variedade ao cardápio Por Por Aline Melo 18/02/2022 07h17 Atualizado há 3 anos Flores comestíveis são uma opção para trazer mais cor e nutrientes às receitas (Foto: Iara Venanzi / Editora Globo) — Foto: Flores comestíveis (Foto:) Além de lindas, flores podem ser muito nutritivas. Para uma alimentação saudável e sustentável, vale abrir espaço para plantas alimentícias não-convencionais, as PANCs. Sua inclusão traz mais variedade, cor e nutrientes aos pratos. Abaixo, separamos 20 flores comestíveis para começar a usar agora na culinária! O nome brinco-de-princesa se dá por conta de suas flores pendentes, em formato de sino duplo, com muitas pétalas e se apresentando em várias cores, como vermelha, branca, roxa e rosa. Além de lindas, elas podem embelezar pratos por sua propriedade comestível. O nome brinco-de-princesa se dá por conta de suas flores pendentes, em formato de sino duplo, com muitas pétalas (Foto: Pixabay/ armennano / CreativeCommons) — Foto: O nome brinco-de-princesa se dá por conta de suas flores pendentes, em formato de sino duplo, com muitas pétalas (Foto: Pixabay/ armennano / CreativeCommons) A variedade de cores da espécie se destaca em vasos e também quando usada na culinária. Com sabor suave e adocicado, as pétalas podem ser inseridas em saladas, saladas de frutas, bebidas e sopas. Amor-perfeito (Foto: Iara Venanzi / Editora Globo) — Foto: Amor-perfeito - Viola tricolor (Foto: Iara Venanzi / Editora Globo) O cultivo da capuchinha é simples e não demanda muitos cuidados. Com brotação e florescimento rápidos, é prática para cultivar em casa e fácil de usar as flores e as folhas em um prato. Seu sabor ardido lembra o agrião e ela pode ser inteiramente consumida. Capuchinha (Foto: Iara Venanzi / Editora Globo) — Foto: Capuchinha - Tropaeolum majus (Foto: Iara Venanzi / Editora Globo) Com flores que variam entre brancas, alaranjadas, vermelhas, roxas e róseas, o beijo-de-frade é ideal para trazer mais cor à salada. Antes de consumir, é importante conferir se a espécie foi cultivada em um sistema agroecológico e evitar o caule, que possui substâncias tóxicas. Beijo-de-frade (Foto: Flickr/ Pedro Serafini / CreativeCommons) — Foto: O beijo-de-frade se propaga facilmente por sementes e também estaquia (Foto: Flickr/ Pedro Serafini / CreativeCommons) Originária do continente asiático, a flor é pouco exigente em cuidados e possui ciclo de vida longo. Famoso por seu chá, o hibisco também vai bem em saladas com suas pétalas e o cálice na fabricação de geleias, doces, picles, vinhos, vinagre e sucos. Hibisco (Foto: Wikimedia Commons / Creative Commons) — Foto: Hibisco - Hibiscus sp. (Foto: Wikimedia Commons / Creative Commons) A flor de origem mexicana possui um sabor levemente amargo e pode ser usada em saladas, sopas, molhos, bolos e pães. Além disso, pode substituir o açafrão. No jardim, ajuda a espantar as formigas e repelir outras pragas. Tagetes (Foto: Wikimedia Commons / Creative Commons) — Foto: Tagetes - Tagetes patula (Foto: Wikimedia Commons / Creative Commons) De meia-sombra, ela é mais conhecida como uma planta ornamental. Mas seu sabor adocicado garante uma ótima presença em sobremesas. Por ter várias espécies, é preciso ter certeza de que adquiriu uma própria para o consumo. Violeta (Foto: Wikimedia Commons / Creative Commons) — Foto: Violeta - Saintpaulia ionantha (Foto: Wikimedia Commons / Creative Commons) Para abusar da cor e deixar todos curiosos para experimentar, a sugestão é usar pétalas de girassol. Elas não têm sabor, por isso, podem ser adicionadas tanto a pratos doces, quanto a salgados. São ricas em vitamina A, além de betaína e fitosterina, que funcionam como enzimas e ajudam na digestão. O verão é a época do ano em que o girassol mais se sente confortável para florir (Foto: Flickr / Adriano Ferreira / CreativeCommons) — Foto: O verão é a época do ano em que o girassol mais se sente confortável para florir (Foto: Flickr / Adriano Ferreira / CreativeCommons) A flor mais popular entre os namorados também pode ser usada para decorar pratos em um jantar romântico. Dependendo da espécie, as pétalas possuem sabor doce ou amargo e são muito usadas em sobremesas e geleias. Rosa (Foto: Wikimedia Commons / Creative Commons) — Foto: Rosa - Rosaceae (Foto: Wikimedia Commons / Creative Commons) Além de soprá-lo para desejar muita sorte, você também pode usar o dente-de-leão em sobremesas e sucos, por possuir um sabor adocicado. Dente-de-leão (Foto: Evelyn Müller / Editora Globo) — Foto: Dente-de-leão - Taraxacum officinale (Foto: Evelyn Müller / Editora Globo) Além de bonita, a flor da abóbora é rica em fibra, cálcio e vitamina C. Muito comum na culinária italiana, ela pode ser frita, refogada ou mesmo ingerida crua como entrada ou acompanhamento. Flor de Abóbora (Foto: Wikimedia Commons / Creative Commons) — Foto: Flor de Abóbora - Cucurbitaceae (Foto: Wikimedia Commons / Creative Commons) Muito usada em chás e bebidas medicinais, a lavanda também pode ser adicionada ao preparo de biscoitos, bolos e sorvetes. Sua cor é um bônus para deixar qualquer prato ainda mais lindo. A lavanda é uma das flores roxas mais populares no planeta (Foto: Pixabay / ManfredRitcher / CreativeCommons) — Foto: A lavanda é uma das flores roxas mais populares no planeta (Foto: Pixabay/ManfredRitcher/CreativeCommons) Muito comum em ruas, praças e parques do Brasil, a flor do ipê também é comestível. Por ter sabor um pouco amargo, como alface ou agrião, é adequada para saladas e pratos salgados. Ipê roxo (Foto: Wikimedia Commons / Creative Commons) — Foto: Ipê roxo - Handroanthus impetiginosus (Foto: Wikimedia Commons / Creative Commons) Rica em carotenoides, a calêndula é muito usada em saladas, sobremesas e também no arroz. Pode substituir o açafrão, porém seu miolo é indigesto e deve ser retirado antes do preparo. Calêndula (Foto: Iara Venanzi / Editora Globo) — Foto: Calêndula - Com cores que vão do amarelo ao laranja, tem sabor um pouco amargo. "É preciso retirar o cabo e o miolo e usar apenas as pétalas", ensina Angela. Secas, são consideradas o "açafrão dos pobres", colorindo receitas quentes. Também entra no prepa (Foto: Iara Venanzi/Editora Globo) Rica em nutrientes, aminoácidos e vitaminas, a planta inteira é comestível. Seu óleo é doce e suas folhas podem ser usadas em sopas, refogados e chás. Acácia-branca (Foto: Thinkstock / Divulgação) — Foto: Acácia-branca - Moringa oleifera (Foto: Thinkstock / Divulgação) Com aroma intenso de mel e sabor adocicado, a flor combina com sobremesas, carnes e até peixes. É branca e delicada, com folhas de sabor apimentado. Flor-de-mel (Foto: Iara Venanzi / Editora Globo) — Foto: Flor-de-mel - Extremamente delicada, dura pouco. As flores brancas e roxas são as mais comuns. "Tem aroma intenso de mel", conta Deborah. De gosto ligeiramente adocicado, vai com tudo, de peixes e carnes a sobremesas (Foto: Iara Venanzi/Editora Globo) Com sabor azedo, a flor possui diversas colorações e é bem resistente, com uma folhagem grossa. Ela combina com peixes e massas. Calanchoe (Foto: Pixabay / Carolinavr / CreativeCommons) — Foto: Calanchoe (Foto: Pixabay / Carolinavr / CreativeCommons) Com um aroma bastante característico, a flor pode ser misturada ao açúcar para o preparo de bolos e combina bastante com saladas. Seu sabor lembra o do cravo-da-índia. Cravina (Foto: Iara Venanzi / Editora Globo) — Foto: Cravina - Parente do cravo (que não é comestível), cai bem em saladas e geleias, além de poder ser misturada ao açúcar para o preparo de bolos (Foto: Iara Venanzi/Editora Globo) São usadas suas folhas e flores, com aroma e sabor frescos, lembrando o pepino. A borragem é boa para o uso em saladas, bebidas, molhos e sopas. Seu óleo contém propriedades medicinais. Borragem (Foto: Thinkstock) — Foto: Borragem (Foto: Thinkstock) Caso você cultive essa planta no quintal e gostaria de experimentá-la, saiba que, além das folhas, são comestíveis suas flores e frutos, e existem muitas formas de ingeri-las, como no suco ou na salada. Ora-pro-nóbis (Foto: Flick / Mauricio Mercadante / CreativeCommons) — Foto: Ora-pro-nóbis (Foto: Flick / Mauricio Mercadante / CreativeCommons) Mais recente Próxima 8 plantas que serão tendência na decoração e no paisagismo em 2022 A sua privacidade é importante para nós. É política do Loja Plantei respeitar a sua privacidade em relação a qualquer informação sua que possamos coletar no site Plantei, e outros sites que possuímos e operamos. Solicitamos informações pessoais apenas quando realmente precisamos delas para lhe fornecer um serviço. Fazemo-lo por meios justos e legais, com o seu conhecimento e consentimento. Também informamos por que estamos coletando e como será usado. Apenas retemos as informações coletadas pelo tempo necessário para fornecer o serviço solicitado. Quando armazenamos dados, protegemos dentro de meios comercialmente aceitáveis para evitar perdas e roubos, bem como acesso, divulgação, cópia, uso ou modificação não autorizados. Não compartilhamos informações de identificação pessoal publicamente ou com terceiros, exceto quando exigido por lei. O nosso site pode ter links para sites externos que não são operados por nós. Esteja ciente de que não temos controle sobre o conteúdo e práticas desses sites e não podemos aceitar responsabilidade por suas respectivas políticas de privacidade. O uso continuado de nosso site será considerado como aceitação de nossas práticas em torno de privacidade e informações pessoais. Se você tiver alguma dúvida sobre como lidamos com dados do usuário e informações pessoais, entre em contato conosco. POLÍTICA DE COOKIES LOJA PLANTEI O QUE SÃO COOKIES? Como é prática comum em quase todos os sites profissionais, este site usa cookies, que são pequenos arquivos baixados no seu computador, para melhorar sua experiência. Esta página descreve quais informações eles coletam, como as usamos e por que às vezes precisamos armazenar esses cookies. Também compartilharemos como você pode impedir que esses cookies sejam armazenados, no entanto, isso pode fazer o downgrade ou 'quebrar' certos elementos da funcionalidade do site. COMO USAMOS OS COOKIES? Utilizamos cookies por vários motivos, detalhados abaixo. Infelizmente, na maioria dos casos, não existem opções padrão do setor para desativar os cookies sem desativar completamente a funcionalidade e os recursos que eles adicionam a este site. É recomendável que você deixe todos os cookies se não tiver certeza se precisa ou não deles, caso sejam usados para fornecer um serviço que você usa. DESATIVAR COOKIES Você pode impedir a configuração de cookies ajustando as configurações do seu navegador (consulte a Ajuda do navegador para saber como fazer isso). Esteja ciente de que a desativação de cookies afetará a funcionalidade deste e de muitos outros sites que você visita. A desativação de cookies geralmente resultará na desativação de determinadas funcionalidades e recursos deste site. Portanto, é recomendável que você não desative os cookies. COOKIES QUE DEFINIMOS Cookies relacionados à conta Se você criar uma conta conosco, usaremos cookies para o gerenciamento do processo de inscrição e administração geral. Esses cookies geralmente serão excluídos quando você sair do sistema, porém, em alguns casos, eles poderão permanecer posteriormente para lembrar as preferências do seu site ao sair. Cookies relacionados ao login Utilizamos cookies quando você está logado, para que possamos lembrar dessa ação. Isso evita que você precise fazer login sempre que visitar uma nova página. Esses cookies são normalmente removidos ou limpos quando você efetua logout para garantir que você possa acessar apenas a recursos e áreas restritas ao efetuar login. Cookies relacionados a boletins por e-mail Este site oferece serviços de assinatura de boletim informativo ou e-mail e os cookies podem ser usados para lembrar se você já está registrado e se deve mostrar determinadas notificações válidas apenas para usuários inscritos / não inscritos. Pedidos processando cookies relacionados Este site oferece facilidades de comércio eletrônico ou pagamento e alguns cookies são essenciais para garantir que seu pedido seja lembrado entre as páginas, para que possamos processá-lo adequadamente. Cookies relacionados a pesquisas Periodicamente, oferecemos pesquisas e questionários para fornecer informações interessantes, ferramentas úteis ou para entender nossa base de usuários com mais precisão. Essas pesquisas podem usar cookies para lembrar quem já participou numa pesquisa ou para fornecer resultados precisos após a alteração das páginas. Cookies relacionados a formulários Quando você envia dados por meio de um formulário como os encontrados nas páginas de contato ou nos formulários de comentários, os cookies podem ser configurados para lembrar os detalhes do usuário para correspondência futura. Cookies de preferências do site Para proporcionar uma ótima experiência neste site, fornecemos a funcionalidade para definir suas preferências de como esse site é executado quando você o usa. Para lembrar suas preferências, precisamos definir cookies para que essas informações possam ser chamadas sempre que você interagir com uma página for afetada por suas preferências. COOKIES DE TERCEIROS Em alguns casos especiais, também usamos cookies fornecidos por terceiros confiáveis. A seção a seguir detalha quais cookies de terceiros você pode encontrar através deste site. Este site usa o Google Analytics, que é uma das soluções de análise mais difundidas e confiáveis da Web, para nos ajudar a entender como você usa o site e como podemos melhorar sua experiência. Esses cookies podem rastrear itens como quanto tempo você gasta no site e as páginas visitadas, para que possamos continuar produzindo conteúdo atraente. Para mais informações sobre cookies do Google Analytics, consulte a página oficial do Google Analytics. As análises de terceiros são usadas para rastrear e medir o uso deste site, para que possamos continuar produzindo conteúdo atrativo. Esses cookies podem rastrear itens como o tempo que você passa no site ou as páginas visitadas, o que nos ajuda a entender como podemos melhorar o site para você. Periodicamente, testamos novos recursos e fazemos alterações na maneira como o site se apresenta. Quando ainda estamos testando novos recursos, esses cookies podem ser usados para garantir que você receba uma experiência consistente enquanto estiver no site, enquanto entendemos quais otimizações os nossos usuários mais apreciam. À medida que vendemos produtos, é importante entendermos as estatísticas sobre quantos visitantes de nosso site realmente compram e, portanto, esse é o tipo de dados que esses cookies rastrearão. Isso é importante para você, pois significa que podemos fazer previsões de negócios com precisão que nos permitem analisar nossos custos de publicidade e produtos para garantir o melhor preço possível. COMPROMISSO DO USUÁRIO O usuário se compromete a fazer uso adequado dos conteúdos e da informação que o Loja Plantei oferece no site e com caráter enunciativo, mas não limitativo: A) Não se envolver em atividades que sejam ilegais ou contrárias à boa fé a à ordem pública; B) Não difundir propaganda ou conteúdo de natureza racista, xenofóbica, casas de apostas (ex.: ESC Online), jogos de sorte e azar, qualquer tipo de pornografia ilegal, de apologia ao terrorismo ou contra os direitos humanos; C) Não causar danos aos sistemas físicos (hardwares) e lógicos (softwares) do Loja Plantei, de seus fornecedores ou terceiros, para introduzir ou disseminar vírus informáticos ou quaisquer outros sistemas de hardware ou software que sejam capazes de causar danos anteriormente mencionados. MAIS INFORMAÇÕES Esperemos que esteja esclarecido e, como mencionado anteriormente, se houver algo que você não tem certeza se precisa ou não, geralmente é mais seguro deixar os cookies ativados, caso interaja com um dos recursos que você usa em nosso site. Esta política é efetiva a partir de Março/2020. A utilização de flores comestíveis em preparos culinários ocorre há centenas de anos, em alguns países é parte da cultura gastronômica. No Brasil, está se popularizando cada vez mais, graças a divulgação em programas de culinária e na internet. Neste artigo vamos te apresentar 21 espécies de plantas que possuem flores comestíveis, suas características morfológicas para ajudar na identificação, bem como suas aplicações na gastronomia. Também vamos falar sobre valor nutricional e flores não comestíveis. Boa leitura! Flores comestíveis podem ser obtidas de espécies olerícolas, frutíferas, condimentares, aromáticas, medicinais e ornamentais. Aliás, você provavelmente já consumiu algumas flores e pode não ter se dado conta: a couve-flor, o brócolis e a alcachofra são inflorescências. Têm-se conhecimento de aproximadamente 100 espécies de plantas cujas flores são comestíveis. Entretanto, nem sempre a flor inteira deve ser consumida, de algumas devem ser utilizadas somente as pétalas, e descarta-se as sépalas, pistilos e estames, que podem ter sabor não muito agradável. Além disso, também costuma-se retirar a base de algumas pétalas, geralmente de cor branca, que apresenta sabor amargo. A seguir, confira algumas espécies com flores comestíveis: Talvez uma das flores comestíveis mais difundidas, a flor de abóbora (Cucurbita pepo) é grande, amarela e penduculada. É consumida enquanto jovem, recheada, empanada ou salteada. Recomenda-se consumir a flor masculina e reservar as femininas para a reprodução das abóboras. Também são utilizadas em receitas de suflê e risotos. A flor de abóbora é delicada e saborosa, além de ser rica em fibras e vitamina C. Dentre as espécies com flores comestíveis, está o açafrão (Crocus sativus). Também chamado de açafrão verdadeiro, é uma espécie distinta do açafrão-da-terra (Curcuma longa). Trata-se de uma herbácea bulbosa, perene, cujas flores são liláses e possuem estigma tripartido vermelho. Os pistilos secos são usados como corante natural para alimentos. Para se obter um quilo da especiaria advinda dessa flor, são necessárias aproximadamente 250 mil flores. Por isso, é considerada uma iguaria. Também uma das flores comestíveis mais utilizadas, a amor-perfeito (Viola tricolor) é uma herbácea ereta de no máximo 25 centímetros, perene, da família Violaceae. Suas flores são pequenas, achatadas, com várias combinações de cores: branca, roxa, amarela, rosa, azul, marrom. As pétalas ou flores inteiras são usadas em bebidas, saladas de frutas e sopas. As flores de amor-perfeito devem ser consumidas com moderação devido ao alto teor de saponinas. A Begonia semperflorens é uma herbácea ereta e perene, que possui inflorescências racemosas e axilares, com flores carnosas e cerosas, nas cores vermelha, branca ou rosa. Os botões florais e as flores jovens são usadas em saladas, pratos quentes, geleias ou molho agridoce. Pertencente à família Begoniaceae, essa espécie se reproduz por sementes ou estacas. A espécie Borago officinalis também pode ser conhecida por borragem. Pertence à família Boraginaceae e é uma herbácea ereta que alcança até 1 metro de altura. Possui flores azuis em formato de estrela, que se tornam rosadas com o tempo. É usada fresca em saladas, bebidas, congeladas em cubos de gelo e cristalizadas em decoração de pratos doces. Ademais, tem um leve sabor de pepino. A borago é uma espécie anual propagada de diversas formas: via sementes, estaquia ou divisão das raízes.Leia também: Veja 8 plantas medicinais que acalmam e reduzem stress. A camélia, ou camélia-do-japão (Camellia japonica) é um arbusto grande, que mede de 6 a 12 metros. Originária da Ásia, essa espécie é perene e cultivada no mundo inteiro, em climas tropicais e temperados. Suas flores podem ser rosas, brancas ou vermelhas, simples ou dobradas, e são utilizadas refogadas no arroz, em omeletes, no preparo de chá, suco, geleia, calda e sobremesas, como mousse. As flores de camélia podem ser conservadas em mel, conferindo a ele sua cor e sabor. A Cassia fistula, também chamada de chuva-de-ouro, é uma árvore ornamental da família Fabaceae, que atinge de 10 a 13 metros de altura, e tem crescimento rápido. Sua inflorescência se dá em racemos longos e pêndulos, com flores de cor amarelo-ouro. Elas são consumidas salteadas, empanadas e fritas, em risotos, pães ou ainda como decoração comestível em pratos doces e salgados. A Cassia fistula é originária do Sudeste asiático e propagada por sementes. A Centaurea cyanus é uma herbácea ereta pertencente à família Asteraceae. Também chamada de flor de milho, é originária do Mediterrâneo, anual, apresenta cerca de 40 a 60 centímetros, gosta de sol e clima seco. Possui flores azuis, rosas ou roxas, reunidas em inflorescências solitárias. Suas pétalas têm sabor adocicado e levemente picante, e a parte do cálice é amarga. Além disso, é muito usada para chás e tem várias propriedades medicinais. As flores da centáurea também servem como corante natural na culinária. Essa herbácea trepadeira, de nome científico Ipomoea quamoclit, também pode ser conhecida como cipó-esqueleto ou flor-de-cardeal. É uma planta anual, propagada por sementes. Suas flores são em forma de trombeta com tubo longo, de 3 a 4 centímetros, dispostas em racemos. Podem ser vermelhas ou amarelas e são utilizadas em pratos cozidos. Tanto as flores quanto os ramos dessa espécie podem ser utilizados na culinária. A cravina (Dianthus chinensis) ou rosa-da-china, é uma herbácea ereta e entouceirada, perene, de cerca de 30 a 40 centímetros, pertencente à família Caryophyllaceae. Suas flores podem ser de coloração branca, rosa, roxa, vermelha ou bicolores. Somente as pétalas devem ser consumidas, retirando da sua base a parte branca e amarga. São ótimas para aromatizar vinagre de vinho branco, geleias, açúcar e vinho. Além disso, são usadas em saladas, tortas de frutas, sanduíches e cristalizadas, para decoração. As flores da cravina são vistosas e possuem um leve aroma de cravo-da-índia. A dama-da-noite (Ipomoea alba) é uma herbácea trepadeira bastante difundida, perene, que pode ser propagada por sementes ou ramos. Possui flores grandes, solitárias, brancas, de tubo longo, bem perfumadas, que abrem ao entardecer e fecham ao amanhecer. Tanto as flores quanto os botões florais são consumidos salteados, e ficam ótimos com omelete. A Ipomoea alba também pode ser conhecida por "boa-noite" e é originária das Américas Central e do Sul. Também chamada de jasmim-do-cabo, a Gardenia jasminoides é um arbusto semi lenhoso de até 2 metros de altura, perene, da família Rubiaceae. Tem flores solitárias, brancas, que são muito perfumadas e com pétalas carnosas. Elas têm sabor leve e adocicado, sendo muito utilizadas em saladas, no preparo de chá e geleias. Também podem ser empanadas e cristalizadas. A flor da gardênia pode ter pétalas simples ou dobradas, e podem ser conservadas em picles ou mel. Pode ser conhecida também por lírio-amarelo, lírio-de-são-josé ou lírio de um dia. São herbáceas que crescem na forma de touceiras, medem de 30 a 90 centímetros e são perenes. As flores são grandes e podem ser de várias cores. Têm aroma e sabor de alho, e são utilizados tanto os botões florais como as flores frescas cruas, cozidas e empanadas. Ademais, quando desidratadas servem para temperar sopas e massas. As flores do gênero Hemerocallis duram apenas um dia, porém novos botões florais aparecem com frequência. A Lavandula angustifolia, conhecida por lavanda ou alfazema, é um subarbusto ereto, de até 70 centímetros, perene, aromático, da família Lamiaceae. Possui flores azuis ou liláses, perfumadas, dispostas em racemos. Seu sabor é doce, floral, com toque de limão. São utilizadas cristalizadas, ou secas como especiarias em cremes, saladas, biscoitos, bolos e pães. Muito conhecida por seu perfume, a flor lavanda também pode servir como ingrediente culinário.Confira também: Plantas para jardim: descubra as melhores para sua casa. Também chamada de hibisco-colibri ou amapola, a espécie Malvaviscus arboreus é um arbusto lenhoso, perene, que alcança até 4 metros de altura, pertencente à família Malvaceae. As flores dessa espécie são axilares, solitárias, pêndulas e de longa durabilidade. Podem ser vermelhas ou rosas. As flores inteiras ou suas pétalas são usadas em saladas, cozidas no arroz ou no preparo de geleias. As flores do malvavisco também servem como corante em bebidas. Também chamada de alho-de-folha, alho-japonês ou cebolinha-chata, a espécie Allium tuberosum pertence à família Amaryllidaceae e é proveniente de Ásia. Tem folhagem verde escura, caule oco, cheiro forte e característico, sabor que lembra alho, mais suave. Suas flores são pequenas, brancas, dispostas em umbelas terminais. Tanto os botões como as flores são usadas como tempero e decoração comestível. A espécie Allium tuberosum é uma erva bulbosa perene, propagada por sementes e rizomas. A espécie Turnera subulata pode ser conhecida também como chanana, damiana ou albina. Trata-se de um subarbusto ereto, que alcança no máximo 70 centímetros, perene, da família Turneraceae. Possui flores axilares, terminais, brancas ou amarelo-esbranquiçadas, que se abrem apenas pela manhã. Têm sabor suave e adocicado, e são utilizadas no preparo de geleias, em saladas e como decoração comestível em bebidas. Também conhecida como flor-do-guarujá, essa espécie nativa é aplicada no tratamento de inflamações e infecções. A ora-pro-nobis (Pereskia aculeata) se tornou uma das espécies de PANC's (Plantas Alimentícias Não-Convencionais) mais difundidas, mas não só suas folhas podem ser consumidas, como suas flores também. Suas flores têm aspecto ceroso, e possuem pétalas cor branco-creme e miolo laranja ou amarelo. São utilizadas em saladas e omeletes, salteadas puras ou com carnes. A ora-pro-nobis é um arbusto semi lenhoso, com pequenos espinhos, ramos escandentes e perene, da família Cactaceae. Também pode ser conhecida como jasmim-manga ou árvore-pagode, a Plumeria rubra é um arbusto grande, de até 6 metros de altura, da família Apocynaceae. Possui inflorescência com numerosas flores, que podem ser vermelhas, rosas ou brancas. Suas flores frescas são usadas salteadas, cristalizadas, na confecção de doces e em geleias. As flores secas, por sua vez, servem para fazer chá. As flores da pluméria são perfumadas, seu aroma remete à amêndoas e baunilha. A Salvia officinalis é uma herbácea ereta, de até 60 centímetros, aromática, perene, pertencente à família Lamiaceae. Com o uso culinário de suas folhas já bastante difundido, a sálvia também pode ter suas flores utilizadas em receitas. Elas podem ser usadas em saladas e como tempero para pães, molhos e carnes. Tem sabor levemente almiscarado. A sálvia possui flores azul-violáceas, reunidas em espigas terminais. Também chamada de ondas-do-mar e de olhos-de-santa-luzia, a espécie Tripogandra diuretica é uma herbácea de ramos decumbentes, de até 40 centimetros, perene, que pertence à família Commelinaceae. Possui flores róseas ou liláses, reunidas em racemos terminais pedunculados, que podem ser usadas cristalizadas ou confeitadas. Nativa do Brasil, a trapoeraba também tem fins medicinais, sendo muito utilizada em chás pelo seu efeito diurético. Algumas outras espécies olerícolas, ornamentais e condimentares possuem flores comestíveis: nabo-forrageiro;jambu;flamboianzinho;ipê-amarelo;ipê-branco;murta;rosa;capuchinha;maria-sem-vergonha;alecrim;alho comum;cebolinha comum;calêndula;camomila;dente-de-leão;manjericão. Pesquisas indicam que as flores comestíveis são boas fontes de sais minerais, principalmente fósforo e potássio, e também de antioxidantes, como ácidos e outros compostos fenólicos, flavonóides e antocianinas. Pólens são ricos em proteínas, carboidratos, lipídeos, carotenóides e flavonóides. Entretanto, geralmente prejudicam o sabor das flores e podem desencadear alergias em pessoas mais sensíveis. O néctar contém açúcares, como frutose, glucose e sacarose, além de aminoácidos, proteínas, lipídeos, sais minerais, ácidos orgânicos, compostos fenólicos, alcaloides e terpenoides. As pétalas, por sua vez, além dos compostos já mencionados, apresenta vitaminas, compostos antioxidantes e minerais. O conteúdo de carotenoides e flavonoides estão relacionados à cor das pétalas. Além disso, as flores comestíveis apresentam grande quantidade de água em sua composição, de 70 a 95%. O valor calórico é baixo, e os micronutrientes predominantes são potássio, fósforo, cálcio e magnésio. Algumas espécies são ricas em vitamina A e C. Porém, atenção: ainda não existem recomendações oficiais de órgãos ligados à segurança alimentar sobre quantidades máximas de ingestão diária de cada espécie de flor comestível. Sendo assim, é melhor não ingerir grandes quantidades. Existem flores que são extremamente tóxicas e podem causar problemas graves de saúde e até acarretar em morte. Por isso, não consuma qualquer flor encontrada na natureza. A seguir, algumas flores tóxicas comumente cultivadas no Brasil para ornamentação: antúrio;amarilis;azaleia;beladona;bico-de-papagaio;copo-de-leite;estrelítzia;hortênsia;lantana;maravilha;narciso;peônia;petúnia;violeta africana;entre outras.Além disso, também não consuma as flores comercializadas para fins ornamentais, pois geralmente são submetidas a tratamentos químicos após a colheita para aumentar a sua durabilidade e protegê-la de patógenos. Busque sempre adquirir as flores comestíveis em locais idôneos, tradicionais no cultivo desse tipo de alimento. Outra alternativa é a produção caseira dessas espécies. Entretanto, estude-as a fundo para não confundir com plantas similares e certifique-se de quais partes podem ser ingeridas. E então, gostou do artigo? Se ficou interessado(a) em cultivar flores comestíveis para ter sempre à mão, na MF Rural você encontra mudas de flores de diversas espécies. Confira! Você sabia que existem certos tipos de flores que são comestíveis? Pois é, e acredite: muitas são deliciosas. A seguir, vamos mostrar algumas espécies de flores que podem muito bem fazer parte do seu cardápio. Acácia Branca (Nome Científico: Moringa Oleifera) Flor cuja planta também é chamada de árvore-rabanete-de-cavalo e quiabo-de-quina. Sendo originária do Himalaia, a acácia branca se espalhou por inúmeras regiões de clima tropical, e além de servir como alimento, ela também é ótima para ser usada na área medicinal. O florescimento dessa planta acontece durante todo o ano, e se dá através de cachos pequenos. Trata-se de uma flor riquíssima em diversos nutrientes, além de possuir proteínas e vitaminas aos montes. Em alguns países, ela é usada para combater a desnutrição, devido a essas propriedades. Pelo fato de também possuir uma taxa elevado de aminoácidos essenciais, é um tipo de flor bastante consumida por quem é vegetariano. Inclusive, não apenas as flores da acácia branca, mas também as suas folhas, frutos, sementes e raízes são comestíveis, podendo ser consumidas de diversas maneiras (cruas, sucos, vitaminas, chás, saladas, etc.). Por sinal, a farinha feita com as suas folhas é usada bastante como suplemente alimentar. Capuchinha (Nome Científico: Tropaeolum Majus) Aqui temos uma flor que, além de complementar uma refeição, ainda pode deixar qualquer prato por aí muito mais bonito (nesse caso, a sua coloração, que vai do amarelo claro ou vermelho intenso, só ajuda). Só que além de ser comestível, de acordo com pesquisas recentes, essa flor também tem algumas propriedades medicinais muito interessantes. Tropaeolum Majus Uma dessas propriedades, por sinal, é auxiliar em problemas da visão em geral. É uma planta que possui em sua composição vitamina C e minerais essenciais, como sódio, potássio e cálcio. Só que, além da flor, as folhas dessa planta também são nutritivas. Estas são ricas em proteínas, e podem substituir facilmente o agrião em diversas receitas, por exemplo. Detalhe: é necessário cozinhar essas folhas antes de usá-las na comida. Importante salientar ainda que outra parte dessa planta muito usada (além das flores e folhas) são as sementes, que são popularmente conhecidas como alcaparras, e que dá para serem consumidas cruas, ou mesmo no preparo de diversas conservas. Em termos de nutrientes, possuem praticamente os mesmo compostos que as outras partes da planta. Dente-de-Leão (Nome Científico: Taraxacum Officinale) Esta daqui, certamente, é bastante conhecida, e também uma das flores comestíveis mais consumidas no m