

Fonte: <https://www.treehugger.com/flowers-you-can-eat-4858717>

42 Flores que se pode comer

Para além das flores de nastúrcio e pétalas de rosa, um número surpreendente de flores é um verdadeiro deleite para comer.

By [Melissa Breyer](#) April 1, 2022



Para além das flores de nastúrcio e pétalas de rosa, há um número surpreendente de flores que são um verdadeiro deleite para comer.

O uso culinário das flores remonta há milhares de anos aos chineses, gregos, e romanos. Muitas culturas utilizam flores na sua cozinha tradicional - pense nas flores de abóbora na comida italiana e nas pétalas de rosas na comida indiana. Adicionar flores à sua comida pode ser uma forma agradável de adicionar cor, sabor e um pouco de capricho. Algumas são picantes, e algumas herbáceas, enquanto outras são florais e perfumadas. A variedade é surpreendente.

Formas de utilização de flores comestíveis

Não é raro ver pétalas de flores usadas em saladas, chás, e como guarnição para sobremesas, mas inspiram usos criativos como bem enrolados picantes (como flores de cebolinho) em massa de massa feita à mão, incorporam pétalas florais em gelado caseiro, botões de flores em pickles (como nasturtium) para fazer alcaparras ersatz, usam-nas para fazer um xarope floral simples para uso em limonada ou cocktails. Eu uma vez recheei gladiólo seguindo uma receita de flores de abóbora recheadas - elas eram ótimas. Tantas possibilidades...

Comer flores com segurança

Por isso. Por mais encantador que seja comer flores, também pode ser um pouco ... mortífero. Não para o assustar nem nada, mas siga estas dicas para comer flores em segurança:

Coma flores que sabe que são consumíveis - se tiver dúvidas, consulte um livro de referência sobre flores e plantas comestíveis.

Coma flores que você mesmo cultivou, ou sabe que é seguro para consumo. As flores do florista ou viveiro foram provavelmente tratadas com pesticidas ou outros produtos químicos.

Não coma flores à beira da estrada nem as colhidas em parques públicos. Ambas podem ter sido tratadas com pesticida ou herbicida, e as flores à beira da estrada podem ser poluídas pelo escape do carro.

Coma apenas as pétalas, e remova os pistilos e estames antes de comer.

Se sofrer de alergias, introduza gradualmente flores comestíveis, uma vez que podem exacerbar as alergias.

Para manter as flores frescas, coloque-as em toalhas de papel humedecido e leve-as ao frigorífico num recipiente hermético. Algumas durarão até 10 dias desta forma. A água gelada pode revitalizar as flores coxas.

Lista de Flores comestíveis

1. **ALLIUM** Todas as flores da família allium (alho-porro, cebolinho, alho, cebolinho de alho) são comestíveis e saborosas! Os aromas passam do alho-porro delicado ao alho-porro robusto. Cada parte destas plantas é comestível.

2. **ANGÉLICA** Dependendo da variedade, as flores variam entre o azul lavanda pálido e a rosa profunda e têm um sabor a licor.

3. **ANISE HYSOP** Tanto as flores como as folhas têm um sabor subtil a anis ou alcaçuz.

4. As flores de **ARUGULA** são pequenas com centros escuros e com um sabor apimentado muito parecido com as folhas. A sua cor varia do branco ao amarelo com estrias roxas escuras.
5. **BACHELOR'S BUTTON** Grassy em sabor, as pétalas são comestíveis. Evite o cálice amargo.
6. As flores de **BASIL** vem numa variedade de cores, do branco ao rosa e ao lavanda; o sabor é semelhante ao das folhas, mas mais suave.
7. **BEE BALM** As flores vermelhas têm um sabor a menta.
8. As flores de **BORAGE** são uma bela tonalidade azul e têm sabor de pepino!
9. **CALENDULA/marigold** Uma grande flor para comer, as flores de calêndula são apimentados, picantes e picantes - e a sua cor dourada vibrante acrescenta traço a qualquer prato.
10. **CARNOS / DIANTHUS** As pétalas são doces, uma vez aparadas longe da base. As flores têm o sabor do seu doce e perfumado aroma.
11. **CHAMOMILE** Pequenas e semelhantes a margaridas, as flores têm um sabor doce e são frequentemente utilizadas no chá. As ragweed doentes podem ser alérgicas à camomila.
12. **CHERVIL** Flores delicadas e de sabor, que é anise-tinged.
13. **CHICORY** A terra ligeiramente amarga da chicória é evidente nas pétalas e nos botões, que podem ser picados.
14. **CHRYSANTHEMUM** Um pouco amargo, as mães vêm num arco-íris de cores e uma gama de sabores que vão do apimentado ao pungente. Usar apenas as pétalas.
15. **CILANTRO** Como as folhas, as pessoas adoram as flores ou odeiam-nas. As flores partilham o sabor herbáceo da erva. Utilize-as frescas, pois perdem o seu encanto quando aquecidas.
16. **CITRINOS** (laranja, limão, lima, toranja, kumquat) As flores de citrinos são doces e altamente perfumadas. Usam frugalmente ou sobre-perfumam um prato.
17. As flores de **CLOVER** são doces com uma pitada de alcaçuz.
18. **DANDELION**

19. As flores de endro amarelo **DILL** têm um sabor muito semelhante ao das folhas da erva.
20. **DIA INGLÊS** Estas pétalas não são as mais saborosas - são um pouco amargas - mas têm um ótimo aspecto!
21. As flores de funcho amarelo **FENNEL** são doces de olhos com um sabor subtil a alcaçuz, muito parecido com a própria erva.
22. **FUCHSIA** Flores de fúcsia tangy fazem uma bela guarnição.
23. **GLADIOLUS** Quem diria? Apesar de os gladiolos serem suaves, podem ser recheados, ou as suas pétalas removidas para um interessante enfeite de salada.
24. **HIBISCUS** Famosamente usado em chá de hibisco, o vibrante sabor de arando é ácido e pode ser usado com parcimónia.
25. **HOLLYHOCK Bland** e vegetal de sabor, as flores de azevinho fazem uma decoração vistosa e comestível.
26. **IMPATIENS** As flores não têm muito sabor - melhor como um bonito guarnecimento ou para doces.
27. **JASMINE** Estas flores super-fragrantes são usadas no chá; também se pode usá-las em pratos doces, mas com parcimónia.
28. **JOHNNY JUMP-UP** Adoráveis e deliciosas, as flores têm um sabor subtil de menta ótimo para saladas, massas, pratos de fruta, e bebidas.
29. **LAVENDER** Doce, picante e perfumado, as flores são uma ótima adição tanto a pratos saborosos como doces.
30. **LEMÃO VERBENA** As flores brancas diminutivas são redolentes de limão - e ótimas para chás e sobremesas.
31. **LILAC** As flores são pungentes, mas o aroma floral cítrico traduz-se também no seu sabor.
32. **MENTE** As flores são - surpresa! - menta. A sua intensidade varia de variedade para variedade.

33. **NASTURTIUM** Uma das flores comestíveis mais populares, as flores de nasturtium são brilhantemente coloridas com um sabor doce e floral que rebenta com um acabamento picante de pimenta. Quando as flores vão para a sementeira, a vagem da semente é uma maravilha de doce e picante. Pode rechear flores, adicionar folhas às saladas, botões de pickles como alcaparras, e decorar o seu coração.
34. **OREGANO** As flores são uma versão bonita e sutil da folha.
35. **CALCINHAS** As pétalas são um pouco desprovidas de significado, mas se comeres a flor inteira ficas com mais sabor.
36. **RADISH** Varying de cor, as flores de rabanete têm uma mordida distinta e apimentada.
37. **ROSE** Retire a base branca e amarga e as restantes pétalas têm um sabor fortemente perfumado, perfeito para flutuar em bebidas ou espalhar-se pelas sobremesas, e para uma variedade de compotas. Todas as rosas são comestíveis, com sabor mais pronunciado em variedades mais escuras.
38. As flores **ROSEMARY** têm o sabor de uma versão mais suave da erva; agradavelmente usadas como guarnição em pratos que incorporam alecrim.
39. As flores de **SAGE** têm um sabor sutil semelhante ao das folhas.
40. **SQUASH** e **PUMPKIN** Blossoms de ambos são veículos maravilhosos para rechear, cada um com um ligeiro sabor a abóbora. Remover estames antes de usar.
41. As pétalas **SUNFLOWER** podem ser comidas, e o botão pode ser cozido a vapor como uma alcachofra.
42. **VIOLETAS** Outra flor comestível famosa, as violetas são florais, doces e bonitas como guarnições. Utiliza as flores em saladas e para guarnecer sobremesas e bebidas.