

Conservação ambiental

Ativos vegetais

Uso de flores na culinária amplia-se para criar pratos criativos e saborosos

Giovanna Fachini Dellaqua
Marcelo Machado Leão

Emboira tenha se tornado moda recente no Brasil, o uso de flores na culinária remonta há milhares de anos, pois esse emprego já era conhecido pelos antigos romanos, chineses e gregos. Na Ásia, eram comuns as flores de lírio-de-um-dia, enquanto que, em Roma, destacavam-se as rosas; na França medieval, a calêndula era a preferida.

Atualmente, as flores continuando enfeitando os pratos de inúmeros povos em todo o mundo. Em qualquer lugar, o objetivo é sempre o mesmo: incorporar sutileza, beleza, cor, sabor e aroma. Existem espécies mais conhecidas, como os brócolis, a couve-flor, a alcaçofra e a flor de abóbora, que fazem parte da culinária tradicional; outras são pouco conhecidas, porque sempre estão surgindo novidades para valorizar cada vez mais as receitas.

Cada uma das flores apresenta um sabor diferente: algumas são picantes, outras têm um efeito mais floral e perfumado; De maneira geral, no entanto, todas têm sabor suave e pouco comprometem as características dos demais ingredientes.

Nos últimos anos, este segmento tem mostrado aumento de demanda e utilização crescente no Brasil. Entre as flores comestíveis mais populares, destacam-se crisântemo, lírio-de-um-dia, nastúrcio, amor-perfeito, rosa, tulipa e violeta. O número de espécies adequadas para consumo humano, no entanto, pode ser muito maior, em face da diversidade da flora brasileira.

Além disso, estudos recentes tem mostrado que os extratos de flores podem ser adicionados a produtos alimentícios para melhorar seus aspectos nutricionais e funcionais. Um trabalho realizado na China demonstrou que, nas pétalas das flores, existem minerais, vitaminas e compostos fitoquímicos benéficos à saúde dos humanos.

De modo geral, a presença de flavonoides e de outros compostos ligados ao aroma e à cor justificam também o emprego das flores como agentes terapêuticos na medicina alternativa. O teor de compostos polifenólicos presente em begônias, rosas e nastúrcios, por exemplo, tem relação com a atividade antioxidante. Por sua vez, as suas cores refletem



Fotos: Divulgação

Utilizado em saladas ou para aromatizar vinagres, o amor-perfeito tem sabor refrescante**As pétalas da calêndula podem ser usadas em diversos pratos****Flor de camuquira: múltiplos usos**

os teores de antocianinas e carotenoides. A presença desses últimos é considerada fator de proteção contra as doenças oculares, como a catarata, por exemplo.

Outro benefício das flores é possuírem baixo valor calórico (cerca de 40 kcal por 100 gramas), o que as torna adequadas para o uso das pessoas que seguem dietas alimentares para a redução de peso.

As flores podem ser consumidas tanto em saladas, sucos e chás, como em outros tipos de pratos, como ensopados e sopas, arroz, purês e omeletes. É preciso, no entanto, ter conhecimento do assunto, pois algumas espécies não são comestíveis: podem ser tóxicas ou venenosas, tornando

perigoso o seu efeito no organismo. Além disso, nem todas as flores apresentam um bom paladar.

Os cuidados básicos antes de se adquirir flores comestíveis são: adquirir de produtores que não utilizam agrotóxicos ou tratamento químico no cultivo e façam o cultivo especialmente para uso culinário; observar a forma de armazenamento no ponto de venda; reconhecer quais as plantas destinadas ao consumo humano. É conveniente lembrar que as flores exigem higienização similar a dos demais alimentos de origem vegetal que são consumidos crus.

EXEMPLARES

Algumas flores comestíveis

que podem enriquecer as receitas culinárias:

Abobrinha e abóbora - Também chamadas de flor de camuquira. Podem ser até recheadas, acompanhando pratos salgados ou usadas em risotos e saladas.

Agave americana - Originária da América Central e do Sul. As suas flores são ingeridas com tortilhas.

Cebolinha (*Allium schoenoprasum*) - Muito usada em saladas e como tempero.

Verbena-limão (*Aloysia citriodora*) - Originária do Chile e da Argentina. Suas flores são muito usadas para aromatizar vinhos, recheios, aves, conservas e sobremesas.

Rosa-de-jericó ou malva-real (*Althaea rosea*) - De origem

chinesa. Suas flores são usadas em saladas e no vinho para promover o seu escurecimento.

Amor-perfeito - Tem textura aveludada e sabor refrescante. É utilizada em saladas ou para aromatizar vinagres.

Aneto ou endro (*Anethum graveolens*) - As suas flores são usadas em pickles de pepino, ou de couve-flor. Os ingleses o chamam de drill.

Camomila-amarela (*Anthemis tinctoria*) - De origem europeia, é usada em chás e geleias.

Carambola (Averrhoa carambola) - Suas flores são usadas em saladas. Pode ser consumida ao natural ou na preparação de pickles (fruto verde), geleias, caldas, sumos ou conservas.

Bauínia (*Bauhinia purpurea*) - As suas flores grandes e de coloração vermelha ou rósea são usadas em saladas, especialmente as de peixe, como o atum.

Borragem (*Borago officinalis*) - As flores são usadas em saladas, e seu sabor se assemelha ao do pepino. Também servem para aromatizar vinagres.

Calêndula (*Calendula officinalis*) - As suas pétalas podem ser misturadas com arroz, peixe, sopa, queijos, iogurtes e omeletes. É usada também como corante para manteigas e queijos.

Açafrão-verdadeiro (*Crocus sativus*) - É usado há séculos para temperar arroz e aves. É produto caríssimo, pois para se obter um quilo são necessárias mais de cem mil flores.

Além dessas espécies existem inúmeras outras flores de ampla utilização na culinária, como: gravina, girassol, girassol, prímula, gerânio, prímula, rosa, murta, nastúrcio, além de flores de alguns ipês, chaquinha e violeta-verdadeira (*Viola odorata*).

Giovanna Fachini Dellaqua é Engenheira de Alimentos formada na Universidade de São Paulo e atua como pesquisadora no Laboratório de Frutas e Hortalças da Escola Superior de Agricultura "Luiz de Queiroz".

Marcelo Machado Leão é Engenheiro Agrônomo, Mestre e Doutor em Ciências Florestais pela Escola Superior de Agricultura "Luiz de Queiroz" e pós-doutorando. Além de diretor técnico da Propark Paisagismo e Ambiente Ltda., é professor convidado da Esalq-USP e do Inbec.