

ENVIADO POR
mathijs@pioniersweb.nl

ON
14/06/2013

★ ★ ★ ★ ★
Keine Stimmen

Flores comestíveis



As flores não servem apenas para o jardim ou para enfeitar a mesa em um vaso; algumas delas também podem ser consumidas. Parece estranho, mas você sabia que provavelmente já as come com bastante frequência?

São muito mais do que você imagina. Se você procurar bem, vai encontrar muitas flores comestíveis.

Descubra o mundo das flores comestíveis!

É importante saber!

Antes de pensar em dar uma mordida nas rosas que estão na mesa da sua mãe, é bom saber quais flores você pode comer — e, mais importante ainda, quais você não pode!

Não é uma boa ideia dar uma mordida nas flores de uma floricultura, pois elas podem ser tóxicas devido aos pesticidas usados pelo cultivador.

Nem todas as flores são comestíveis! Algumas podem ser venenosas (como a dedaleira, o acónito, a datura, etc.).

Não corra riscos e não coma flores, a menos que tenha certeza absoluta de que são comestíveis.

Você também deve estar ciente de que nem todas as partes de uma planta são comestíveis; por exemplo, as flores da Lonicera são comestíveis, mas as bagas são venenosas. Lembre-se também de que, se você tem tendência natural a alergias (febre do feno, asma etc.), é mais provável que tenha uma reação ao comer flores, portanto, tenha cuidado.

Para sua tranquilidade:
Pode parecer agora que comer flores é um grande risco, mas a maioria das flores não faz mal à**saúde** (embora algumas variedades não tenham um sabor agradável).

Portanto, certifique-se de seguir as regras.
Dica: você pode comer as flores de todas as ervas culinárias (manjericão, sálvia, aipo, erva-doce, etc.). O sabor é quase o mesmo das folhas, mas um pouco mais suave, um pouco mais doce ou até mais forte.

Dica: assim como acontece com frutas silvestres ou cogumelos, é melhor não fazer experiências por conta própria. Opte por variedades comprovadamente comestíveis para evitar sintomas como dor de estômago, náusea e diarreia (e, às vezes, coisas piores).

As regras:

Primeiro, o mais importante:

- Portanto, só coma flores das quais tenha certeza de que são comestíveis e não venenosas
- Não coma flores de buquês, etc. (elas costumam ser pulverizadas com pesticidas)
- Além disso, não coma flores encontradas à beira da estrada. (Elas costumam estar contaminadas com gases de escapamento.)
- Além disso, não coma flores que cresçam nas bordas de parques (onde os cães urinam).
- Coma principalmente flores não pulverizadas do seu próprio jardim, ou dos jardins de amigos ou familiares (ou, eventualmente, de um parque onde seja permitido colher — embora isso certamente não seja permitido ou “apropriado” em todos os lugares — e onde não haja risco de substâncias nocivas ou sujas). Mas você também pode perguntar a um floricultor ou a um vendedor de hortifrutigranjeiros sobre flores comestíveis.

Depois de encontrar algumas flores:

- Colha as flores pela manhã, antes da refeição; depois que o orvalho secar, mas antes que o sol incida sobre elas.
- Em seguida, guarde-as em um saco de papel na gaveta para legumes da geladeira
- Refresque as flores antes da refeição, mergulhando-as em água gelada por meia hora
- Limpe as flores: remova (dependendo do tipo!) a corola, a base da flor, a parte branca das pétalas, o centro, o pistilo e as sépalas (as pétalas que ficam por baixo das pétalas propriamente ditas).
- Em seguida, seque-as com muito cuidado sobre um pedaço de papel-toalha, dando batidinhas suaves, e deixe-as secar ao ar por um tempo.

Se você não pretende comer a flor imediatamente no dia em que a colher, deixe-a secar completamente. Para isso, coloque-a sobre toalhas de papel em um local quente e bem ventilado por alguns dias. Tome cuidado para não expô-la à luz solar direta, pois isso fará com que a flor perca a cor. Deixe as flores secarem até que você consiga “pulverizá-las” (embora, é claro, você não deva realmente fazer isso). Você pode então conservar as flores totalmente secas em óleo ou vinagre (deliciosas e bonitas também) ou usá-las para fazer um açúcar maravilhosamente perfumado.

Flores comestíveis e as estações do ano

Aqui estão algumas flores comestíveis (nomes em holandês e em latim) e as estações do ano em que você pode encontrá-las.

Na primavera:
Cebolinha (Allium schoenoprasum)
Giesta comum (Cytisus scoparius)
Marmelo-japonês (Chaenomelis japonica)
Madressilva (Lonicera sp.)
Borragem (Borago officinalis)
Flor de marmelo (Cydonia oblongo)
Violeta-doce (Viola odorata)
Espinheiro (Crataegus monogyne e laevigata)
Dente-de-leão (Taraxacum officinale)
Flor-de-cuco (Cardamine pratense)
Primula-verdadeira (Primula veris)

Tulipa (Tulipa)
Viola-tricolor (Viola tricolor Hortensis)
Sabugueiro (Sambucus nigra)

No verão:
Cravo (Dianthus sp.)
Begônia (Begonia semperflorens)
Bergamota (Monarda didyma)
Chicória selvagem (Cichorium intybus)
Abobrinha (Cucumis sativus)
Hemerocallis (Hemerocalles sp. e cultivares)
Sweet William (Dianthus barbatus)
Gerânio (Pelargonium)
Calêndula (Calendula)
Hosta (Hosta)
Camomila (Matricaria cecutita)
Papoula comum (Papaver rhoeas)
Lavanda (Lavendula angustifolia)
Ulmária (Filipendula ulmaria)
Capuchinha (Tropaeolum)
Peônia (Paeonia officinalis)
Rosa (Rosa)
Valeriana (Valeriana officinales)
Flox (Phlox paniculata)
Impatiens (Impatiens walleriana)
Lírio branco (Lilium candidum)
Saponária (Saponaria officinalis)

No outono:
Crisântemo (Chrysanthemum)
Dália (Dahlia)
Malva-almiscarada (Malva moschata)
Abóbora (Curcubita)
Gerânio (Pelargonium)
Malva-rosa (Alcea rosea)
Cardo-prateado (Carlina acaulis)
Girassol (Helianthus annuus)

Um pouco de história

As flores comestíveis são utilizadas há muito tempo na culinária, como enfeites ou como parte de uma salada de flores.

Os chineses estiveram entre os primeiros a experimentar o uso de flores como alimento. Já em 3.000 a.C., eles possuíam muitas receitas que incluíam flores. Em nossa região do mundo, foram os gregos que começaram a usar flores na culinária, e os romanos logo seguiram o exemplo com sua própria tradição de flores comestíveis. Com a queda do Império Romano, as flores comestíveis perderam um pouco de popularidade na cozinha.

Na Idade Média, os cruzados trouxeram de volta à Europa pratos à base de flores, tornando novamente moda o consumo de flores. Durante esse período, apenas os ricos podiam se dar ao luxo de se deliciar com flores.

Receita de Flor

Ingredientes:

- Fatias de pão (ou biscoitos salgados)
- Um pote de cream cheese fresco (por exemplo, Philadelphia)
- Ervas (por exemplo, cebolinha, salsa, cerefólio)
- Flores frescas comestíveis. As flores de Tropaeolum são particularmente indicadas (devido ao seu sabor picante), assim como as flores de mostarda, rúcula, rabanete, borragem (deliciosamente frescas), etc.

Modo de preparo:

Torrar algumas fatias de pão (ou usar biscoitos salgados). Picar finamente as ervas, mas reservar algumas folhas (pequenas). Pegar 1 colher de sopa dessas ervas frescas e picadas finamente e misturá-las ao cream cheese. Espalhar essa mistura nas fatias de pão torradas ou nos biscoitos salgados.

Coloque algumas folhinhas das ervas que você usou em cada fatia de pão ou biscoito, junto com uma flor comestível e limpa.

Bom apetite!

Fontes

Foto da capa: Pixelio.de

Texto:

- A linda horta da Diana
- Flores comestíveis

Weitere Informationen

Categorias
Jogos e atividades

Tags
Receita
Comida
Natureza
Saúde
Plantas

Idade
8 a 12 anos

Número de participantes
Não há dados disponíveis.

Bíblia
Essa informação está faltando.

Duração
Não há dados disponíveis.

Material
Ausência

Download de arquivos
Nenhum download de arquivo

KI Generierter Inhalt
Conteúdo
Categorias
Tags
Idade
Número de participantes
Bíblia
Duração
Material

© YoungstarsWiki | https://youngstarswiki.org/pt-br/wiki/art/flores-comestiveis