



Flores ricas y saludables

**¡CONVIERTE TU COMIDA
EN UN JARDÍN!**

Berenice Yahuaca Juárez

Facultad de Químico Farmacobiología, Universidad Michoacana de
San Nicolás de Hidalgo
Contacto: berenice.yahuaca@umich.mx

¿Has imaginado comer flores?

Suena sorprendente, pero hay flores que pueden comerse y son saludables. Descubre algunas de esas flores y por qué serían excelentes en tu comida.

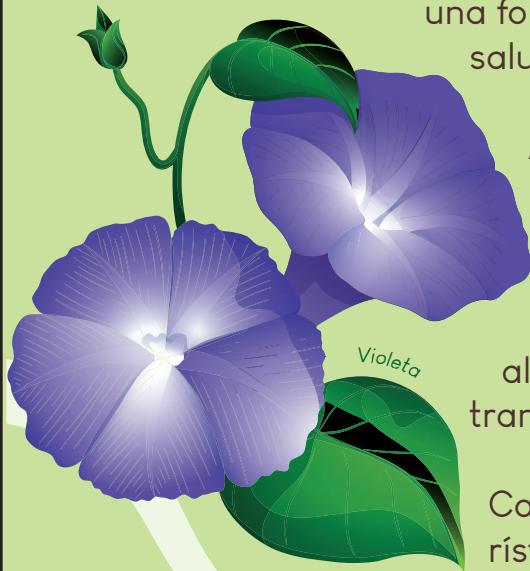
Las flores comestibles tienen colores brillantes, sabores únicos y nutrientes buenos para tu salud. Comer flores es una forma divertida de hacer que tu comida sea colorida y saludable.

Algunas flores que podrías añadir a tus comidas, claro, con la ayuda de un adulto, son: jamaica, flor de calabaza, lavanda, begonia, bugambilia, margarita, rosa, geranio, dalia, malva, manzanilla, cempasúchil, diente de león, violetas, caléndula, entre algunas otras ¿las conoces? Si no, ¡te mostramos algunas de ellas!

Cada una de estas flores tiene sus características, por ejemplo: los pétalos de las rosas tienen sabor dulce que combina bien con postres y ensaladas. La flor de caléndula de pétalos amarillos tiene sabor picante, se usa para decorar platos e incluso hacer un té. Las violetas, flores moradas son perfectas para darle un toque dulce y bonito a los pasteles y bebidas. La flor de calabaza (popular en la cocina mexicana), es suave y deliciosa, perfecta para agregar a las quesadillas. Y la jamaica, tiene un sabor ácido y refrescante, es famosa en bebidas como el agua de jamaica y puede añadirse a ensaladas, gelatinas o guisarse con jitomate y cebolla.



Flor de Calabaza



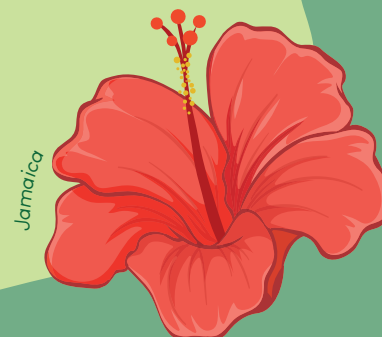
Violeta



Caléndula



Rosas



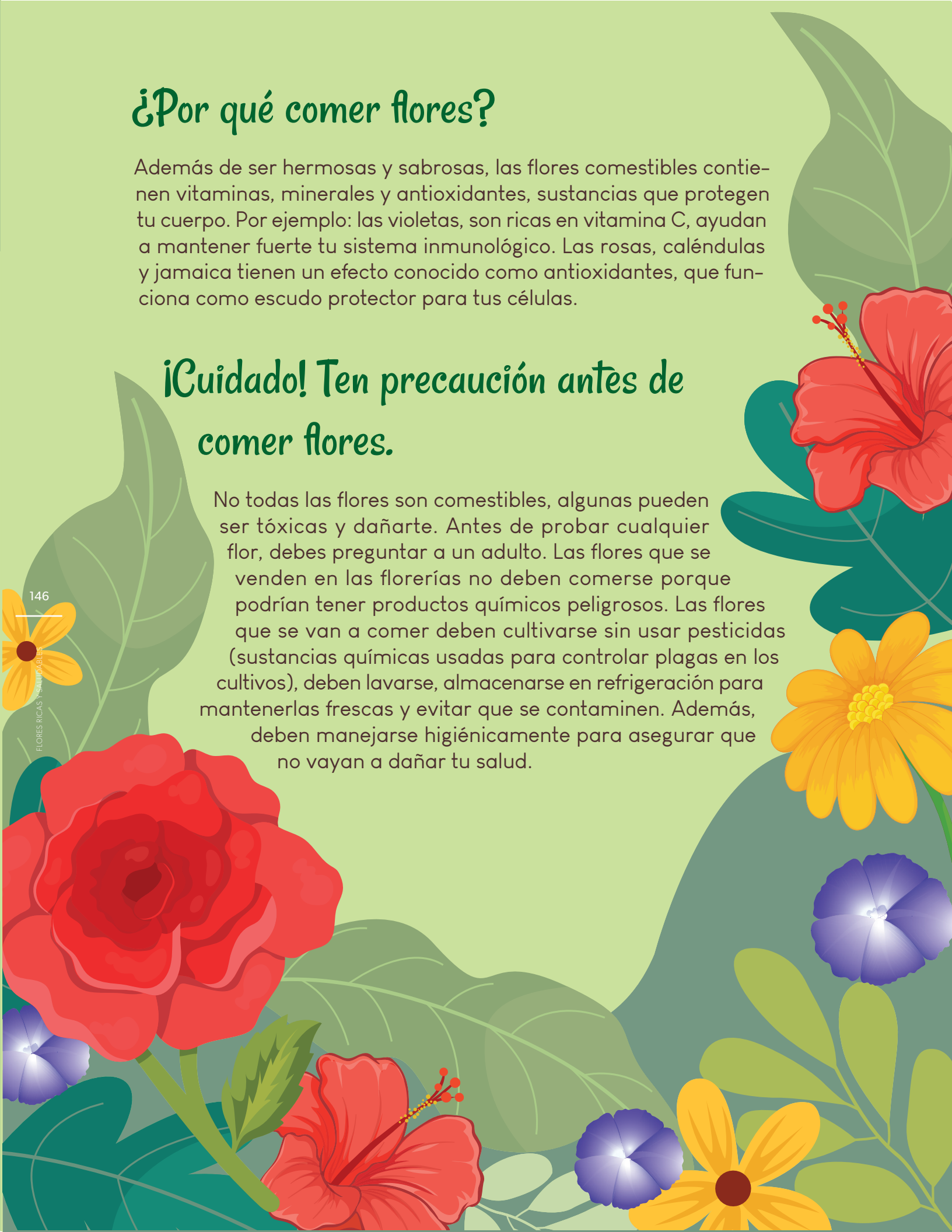
Jamaica

¿Por qué comer flores?

Además de ser hermosas y sabrosas, las flores comestibles contienen vitaminas, minerales y antioxidantes, sustancias que protegen tu cuerpo. Por ejemplo: las violetas, son ricas en vitamina C, ayudan a mantener fuerte tu sistema inmunológico. Las rosas, caléndulas y jamaica tienen un efecto conocido como antioxidantes, que funciona como escudo protector para tus células.

¡Cuidado! Ten precaución antes de comer flores.

No todas las flores son comestibles, algunas pueden ser tóxicas y dañarte. Antes de probar cualquier flor, debes preguntar a un adulto. Las flores que se venden en las florerías no deben comerse porque podrían tener productos químicos peligrosos. Las flores que se van a comer deben cultivarse sin usar pesticidas (sustancias químicas usadas para controlar plagas en los cultivos), deben lavarse, almacenarse en refrigeración para mantenerlas frescas y evitar que se contaminen. Además, deben manejarse higiénicamente para asegurar que no vayan a dañar tu salud.



¿Te gustaría probar una bebida con flores?

Preparemos una receta fácil, puedes pedir ayuda a un adulto.

Ingredientes:

- 1 litro de agua purificada
- Jugo de 4 limones
- 2 cucharadas de miel o azúcar
- Un puñito de pétalos de rosas comestibles

Instrucciones:

1. Mezcla el jugo de limón con el agua y la miel o azúcar
2. Agrega los pétalos de rosas y revuelve con una cuchara.
3. Deja reposar en el refrigerador por una hora.
4. Sirve el agua bien fría en un vaso y disfruta de una bebida refrescante y nutritiva.



Referencias Bibliográficas:

- 1.SADER. (2023, julio 25). Más que sólo belleza y fragancia: flores comestibles. Gobierno de México. <https://www.gob.mx/agricultura/articulos/mas-que-solo-belleza-y-fragancia-flores-comestibles>
- 2.Ramírez, S. (2021, agosto 9). Flores comestibles: un regalo de México para el mundo. Forbes. <https://www.forbes.com.mx/forbes-life/gourmet-flores-comestibles-chef-mexico/>
- 3.Lara-Cortés, E., Osorio-Díaz, P., Jiménez-Aparicio, A., & Bautista-Baños, S. (2013). Contenido nutricional, propiedades funcionales y conservación de flores comestibles. Revisión. https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-06222013000300002
- 4.Food Tech. (2020, diciembre 29). Flores comestibles son fuentes funcionales. The Food Tech. <https://thefoodtech.com/historico/flores-comestibles-son-fuentes-funcionales/>

Imágenes:

Imágenes obtenidas de Freepik.

