

Flores y hojas glaseadas

El ser humano a lo largo de su trayecto en la vida lo ha aprendido a comer todo o casi todo, las flores no han escapado a ello.

Algunas son tan comunes a nuestra dieta que ni nos damos cuenta, por ejemplo el alcaucil (alcachofa), el coliflor, el brócoli, dentro de las especias el clavo de olor y el azafrán, no tan usual en nuestra cocina pero sí en otras las flores de calabaza o zuchini, en dulces las rosas y el sauco.

Pero existe toda una variedad de flores que podemos incorporar a los platos como elementos complementarios, decorativos y comestibles, como las flores de varias hierbas u otras ornamentales.

Solo basta saber que no todas las flores son comestibles, que hay algunas hasta peligrosas, por lo que es bueno solo consumir las conocidas o ya probadas. Otro tema a tener en cuenta es que esas flores para ser comestibles no pueden contener productos tóxicos o contaminantes para la salud, como herbicidas, pesticidas y algunos tipos de fertilizantes (cosa que ocurre comúnmente con las flores que se venden para ornamentar ambientes).

Todos los fungicidas, insecticidas, herbicidas y acaricidas de uso habitual en el jardín están estrictamente prohibidos en plantas que van a ser consumidas, crudas o cocidas. En otras palabras, las flores comestibles sólo lo serán si las cultivamos bajo las condiciones adecuadas.

Las más conocidas son las rosas y las flores amarillas de las calabazas, pero también se pueden preparar buenos platillos con amapolas, claveles, azahares crisantemos, malvas, pensamientos, jazmín, gladiolos, salvia o violetas, entre tantas otras. Con todo, hay que tener en cuenta que no todas las flores son comestibles y que las que provienen de una florería pueden contener pesticidas. Por lo tanto lo recomendable es consumir sólo las flores bien identificadas y de procedencia segura. Las flores pueden mantener frescas en la heladera durante una semana.

Calabazas

Las flores de calabaza, de sabor delicado y dulzón, son las más habituales en la gastronomía de diversos países como Italia (zucchini) y México donde se emplea en tamales, tortitas y sopas. Los Italianos en cambio las prefieren como relleno de ravioles y croquetas. Todas estas son hortalizas bien conocidas. El uso culinario de sus flores (cocidas, en guisos y sopas o fritas después de pasarlas por una pasta como la de los buñuelos), mucho menos. Por supuesto, si se usan todas las flores de una planta, después no habrá frutos. Se dan durante un largo período en verano.

Caléndulas

Las caléndulas aunque tienen un sabor algo amargo se emplean junto con las hojas para aromatizar bebidas. Esta anual florece profusamente en invierno y primavera. También se conoce desde hace siglos su uso como medicinal, en pomadas, por su poder cicatrizante. Las flores son amarillas, naranjas, marrones o bicolors; de ellas se usan las lígulas (pétalos), crudas, en ensaladas dulces o saladas, y con comidas o postres que tengan huevo como kiches, flanes y budines.

Rosas

Con ellas se preparan dulces, como la popular rosa mosqueta de Bariloche, tartas, ensaladas de frutas, pimplitos en vinagre, y como ingrediente en salsas de mariscos.

Rosal silvestre (Rosa canina)

Los escaramujos (frutos) para elaborar mermeladas y siropes, los pétalos de las flores para aromatizar las ensaladas y en pasteles. Las hojas jóvenes secas y las raíces para té.

Los pétalos de las rosas cultivadas también son comestibles y con ellas se aromatizan las confituras o las tartas. Puede caramelizarse para añadir a los pasteles o freírse con huevo para hacer tortillas.

Todas las especies de rosas son comestibles. Sus frutos contienen ingentes cantidades de vitamina C y han sido utilizados en épocas de guerra cuando faltaban las frutas o verduras frescas.

Constituyen un medio de supervivencia natural en el campo al aguantar en el árbol durante todo el otoño e invierno. Solamente tenemos que tener la precaución de quitar las semillas y los pelos que irritan la boca.

Geranios

Los geranios son originarios de África y aportan diferentes fragancias a tortas y pasteles: la *Pelargonium graveolens* (rosa), *Pelargonium crispum* (limón), *Pelargonium odoratissimum* (manzana), y *Pelargonium tomentosum* (menta). Se deben utilizar siempre las flores más frescas ya que pierden rápidamente su aroma.

Coqueta (*Bellis perennis*)

Es una flor común en los jardines en invierno y primavera. Se vende como anual, pero en climas fríos es perenne. Ideal para pleno sol y suelos drenados. Se come cruda en ensaladas, y se usa para decorar.

Claveles y Clavelinas (*Dianthus*)

Muy conocidos como plantas de jardín y como flor cortada. Son perennes, originarias de climas fríos y de regiones montañosas. Requieren pleno sol, pero no se dan bien en zonas cálidas. Florecen en primavera o en verano. Sus pétalos, de formas vistosas y diferentes colores, se usan en ensaladas de frutas, y mezclados con crema.

Primavera (*Priimula polyanthus*)

La Primavera es una de las plantas más comunes en el jardín de invierno. Su floración se produce en colores poco comunes como azul oscuro, terracota, morado, celeste, y en dos colores. Es una perenne de climas fríos, pero en zonas más cálidas se cultiva como anual. Requiere sol de mañana, sitios frescos y suelos ricos. Se propaga por división de matas en Otoño o por semillas. Se comen sus pétalos en ensaladas verdes, o se usan para decorar.

Pensamientos y Violas (*Viola tricolor*, *V. Wittrockiana*)

Los de color violeta no huelen nada

Conocidísimos como plantas de estación en otoño, invierno y primavera, son anuales y se siembran en otoño. Sus pétalos pueden ser usados en ensaladas dulces o saladas, a las que añaden colores poco comunes como terracota, negro, violeta, morado, amarillo, gris. También son irresistibles con quesos.

Violetas

En la antigua Grecia era símbolo de fertilidad. Se la emplea como infusión digestiva, pero es en la cocina donde mejor se aprovecha como elemento decorativo e ingrediente de suave sabor en postres, ensaladas y como relleno para tortillas. Las violetas se pueden comer frescas, secas y confitadas. Es preferible evitar las de color amarillo porque son muy laxantes. Las hojas crudas o cocidas, se suelen usar para espesar sopas

Viola odorata (violeta)

Las populares violetas aparecen a fines del invierno y anuncian la primavera con su fragancia deliciosa y única. Las hay de diferentes colores: violeta, blanco, celeste, rosa, morado o amarillo. Sus flores son comestibles y se usan en ensaladas dulces o saladas, pero también cristalizadas o para hacer licor.

Tulipán (*Tulipa*)

Los bulbos son perfectamente comestibles, y sus flores también. Existen en una variedad asombrosa de colores, lisos o combinados. Sus pétalos crudos se usan en ensaladas, o se rellenan con atún y papas hervidas y ciboulette sobre un colchón de hojas verdes. Se cultivan perfectamente en climas fríos.

Taco de Reina / Capuchina (*Tropaeolum*)

Muy conocida, es de un color naranja muy intenso, y de otros menos comunes aunque mucho más atractivos. Los pétalos de sus flores son comestibles y tienen un sabor peculiar, algo picante. Se usan crudos en ensaladas, o se rellenan las flores con bolas de queso, sal, pimienta y ciboulette.

Capuchinas

Planta de sabor picante se aprovechan además de las flores, las hojas y los botones. Se consumen en ensaladas donde combinan bien con el perejil.

Manzanilla (Matricaria)

La manzanilla es una planta conocida desde tiempos inmemoriales como medicinal, y actualmente existen grandes plantaciones de ella con el objeto de exportar las flores secas para la obtención de aceites esenciales. Es una planta anual cuya floración se produce a fines del invierno y en primavera. Los pétalos crudos se usan en ensaladas dulces o saladas, y para hacer té.

Flor de un día (Hemerocallis)

Muy populares actualmente, su uso culinario es común en el extremo Oriente. Da sus flores desde fines del invierno hasta fines del otoño, combinando diferentes variedades. Son plantas perennes que requieren pleno sol. Las flores se consumen enteras, como pimpollos o una vez que se han marchitado, en guisos y en sopas. También se pueden saltear y servir con verduras.

Borraja (Borago)

Es una anual, consumida desde la Edad Media como verdura cocida. Se resiembraba sola y germina en otoño. Posee flores azules pero también hay algunas con flores rosadas o de un blanco puro. Florecen durante meses en invierno y primavera. Las flores se consumen enteras, crudas, en ensaladas de frutas o saladas, o en cubitos de hielo para vinos.

Crisantemos (Dendranthema)

Los crisantemos son muy conocidos como plantas de jardín y como flores cortadas. Son plantas perennes, sub-arbustos, que florecen en otoño, con gran variedad de formas y colores. Se consumen sus pétalos crudos en ensaladas, y con naranjas.

Monarda didyma

Es otra planta con flores vistosas y comestibles, blancas, rosas, bermellones, moradas, o purpúreas. Es perenne, requiere lugares húmedos y una sombra parcial. En la cocina se utiliza la corola completa, cruda, acompañando platos hechos con carne de cerdo, pescado y pollo, por su fuerte sabor.

Copetes (Tagetes)

Plantas de jardín, muy conocidas, de larga floración durante los meses más cálidos del año. Las flores son de color crema, amarillo, naranja, marrón, o bicolors. Requieren pleno sol. A los pétalos se les saca la parte blanca y se los usa para acompañar arroces.

Salsifí (Tragopogon)

Una hortaliza conocida por los gourmets, de la que se comen las raíces (se dice que tienen sabor a ostras). Es muy fácil de cultivar en suelos ricos y a pleno sol. También las flores son comestibles: de ellas se usan los pétalos crudos, en ensaladas dulces o saladas.

Sauco (Sambucus nigra)

Las bayas para comer solas o, sobre todo, para hacer confituras, especialmente con moras. Las flores se pueden comer fritas en forma de buñuelos

Las especies americanas : *Sambucus canadensis* y *Sambucus cerulea* también presentan bayas y flores comestibles.

La especie mexicana *Sambucus melocarpa* tiene bayas comestibles.

Todas las especies de saúco en las semillas contienen glucósidos cianogenéticos (generadores de cianuro) y en la corteza así como en las hojas y frutos no maduros contienen el principio de la sambunigrina que, en contacto con una enzima, llamada emulsina, produce también ácido cianhídrico. No deben comerse, pues, sus frutos crudos, que resultan comestibles al someterlos a cocción o maceración.

La corteza puede resultar tóxica, especialmente a altas dosis. De igual manera el contacto de las hojas o las bayas en la piel puede producir casos de dermatitis.

Los síntomas que producen en caso de intoxicación son similares a los que resultan de ingerir almendras amargas.

Trébol (*Trifolium* sp)

Hojas tiernas en ensalada o cocidas. Flores secas y semillas para dar sabor al pan.

Los tréboles son comestibles, siempre que se consuman con moderación. En cantidades grandes producen hinchazón de vientre. Algunos pueblos antiguos, como los indígenas americanos incluso regaban los campos silvestres para que produjesen más.

Violeta

La violeta es una planta herbácea, de la familia de las violáceas con tallos rastreros, hojas radicales con peciolos muy largos, ásperas y en forma de corazón con bordes festonados. Produce pequeñas flores de color azul intenso, morado claro y a veces blancas de tallo largo y fino. Produce un suave aroma muy apreciado en perfumería, son famosas las violetas de la región de Toulouse en Francia y crece en las montañas de España.

Se emplea como planta de ornato en jardines y tiestos. Se la reconoce como símbolo de la modestia debido a que sus pequeñas flores parecen esconderse tímidamente bajo sus hojas grandes y acorazonadas.

Puedes utilizar flores aromáticas y hojas comestibles, que una vez glaseadas o cristalizadas resultan una decoración muy apropiada para postres y tortas.

La cantidad de clara de huevo que se requiere para este proceso depende de la cantidad de hojas y/o flores. Poner una clara de huevo en un bols, agregar pizca sal, algunas gotas de agua de rosas o azahar y dejar reposar un poco.

Pintar las flores (p.ej. rosas, violetas, pensamientos, de manzano o peral) con esta preparación por dentro y por fuera, espolvorear con abundante azúcar muy fina (o previamente procesada).

Cubrir el fondo de una asadera con 1 cm de azúcar, depositar sobre ésta las flores azucaradas, espolvorearlas nuevamente con azúcar y dejarlas secar 1-2 días en un lugar templado y ventilado. Guardarlas luego en recipiente hermético entre trozos de papel encerado.

Se mantienen en perfecto estado durante 3 meses, aprox.

Cómo glasear pétalos de flores

Los pétalos glaseados son una decoración maravillosa para agregar a postres y tortas por su fragancia, sabor y belleza. El cristalizado de pétalos de flores se realiza cubriendo pétalos sin pesticidas y comestibles con goma comestible y luego cubriendo con azúcar. Si bien se pueden comprar, es mucho más económico y divertido hacer tus propios pétalos para utilizar en la decoración o adorno de tu postre.

Necesitarás

Flores comestibles

Una tijera

Pinzas o tenazas pequeñas

Un pincel pequeño

Instrucciones

1 Utiliza una tijera para cortar los pétalos de la flor en su base. Cuida de no cortar el pétalo actual. Si la flor tiene pistilo o estambre, quítaselo.

2 Llena un recipiente con agua tibia y agrega una pizca de sal. Llena otro recipiente con agua y hielo. Coloca los pétalos en el agua salada por unos minutos para quitar cualquier suciedad o imperfección. Luego pásalos al recipiente con agua helada y colócalos sobre una toalla de papel. Déjalos secar.

3 Coloca el azúcar en un salero vacío. Si no tienes un salero, corta la parte inferior de una media de nylon y llena el pie con azúcar; luego ata la parte superior en un nudo. Esto te permitirá salpicar finamente los pétalos con azúcar.

4 Agrega una pequeña cantidad de agua a las claras de huevo o al polvo de merengue para diluirlo. Si utilizas polvo de merengue, coloca unas pocas pulgadas de agua en una taza pequeña y esparce el polvo de

merengue sobre ella. Permite que el polvo se asiente un poco en el agua para que se disuelva y luego revuelve. Esto servirá como tu pegamento.

5 Cubre con un papel encerado una bandeja. Asegúrate de que haya espacio suficiente para colocar cada pétalo en forma individual sobre ella. Salpica la superficie del papel encerado con azúcar, lo que evitará que los pétalos se peguen.

6 Pinta con un pincel cada lado del pétalo con clara de huevo o pegamento de merengue.

7 Sostén el pétalo sobre el lavabo de la cocina o sobre un recipiente y salpica ambos lados con azúcar, cubriéndolos completamente. Coloca cada pétalo sobre el papel encerado para que se seque. Déjalos secar por cuatro a seis horas en un lugar fresco.

Consejos y advertencias

Utiliza colorante comestible para agregar al azúcar; esto le dará un poco más de color.

Hay ciertas flores que son tóxicas si se comen, como los lirios del valle. Consulta con tu florista antes de comprar las flores, para asegurarte de que estés comprando flores comestibles.