

PORQUE LA UNAM NO SE DETIENE...HABLEMOS SOBRE:



Flores

COMESTIBLES



¿QUÉ HAY QUE SABER?



Estimadas madres usuarias

La primavera ha llegado, es increíble que ya ha transcurrido un año desde que se suspendieron nuestras actividades presenciales derivado de la Pandemia por COVID-19, no obstante la Dirección General de Personal y la Dirección de los CENDI y Jardín de Niños a través de esta Coordinación de Nutrición reiteramos nuestro compromiso en mantenernos en comunicación con ustedes por este medio. En esta ocasión y en el marco de la llegada de la primavera hablemos sobre las flores en la alimentación y los puntos más relevantes que hay que tomar en cuenta para su consumo.



¿LAS FLORES SE COMEN?

Quizá suene como una nueva moda o algo exclusivo de la alta cocina, sin embargo el uso de las flores en diversos platillos existe desde tiempos ancestrales.

Por lo tanto, en términos generales podemos decir que SI, hay muchas flores que se pueden comer, seguramente te sorprenderás de notar que su consumo es más común de lo que parece. Las flores añaden sazón, aroma, color e incluso aportan agua, fibra, vitaminas del tipo A y B, betacarotenos, licopenos y otros componentes como polifenoles o fitoquímicos, de manera similar a cuando condimentamos nuestros platos con hierbas aromáticas. Hay muchas variedades y se utilizan para hacer agua, postres, tés e infusiones entre otros platillos culinarios.

Sin embargo no todas las flores son seguras para comer, incluso hay muchas que pueden representar un riesgo para la salud y por lo tanto primero hay que tomar en cuenta las siguientes precauciones:



PRECAUCIONES

- Las flores **deben provenir de cosechas específicas para consumo humano**. Es decir, no debemos consumir las flores de viveros para florerías ya que pueden contener pesticidas toda vez que su fin es ornamental y no para comer.
- **No todas las partes de las flores son comestibles**. No creamos que porque el fruto o las raíces son comestibles las flores también lo son, por ejemplo las flores de las papas y los tomates, no son comestibles.
- Nunca jamás comer una flor sin tener claro que proviene de un huerto donde **NO** se ha utilizado pesticidas y otros productos químicos, tanto en la tierra como en la propia planta.
- Aunque se vean hermosísimas, **NO** recoger y comer las flores que crecen al borde de las carreteras, calles y parques, ya que están expuestas a los gases del escape de coches así como a cualquier otro contaminante.
- Identifica exactamente qué flor estas comiendo y la parte de esta que es comestible, ya que en la mayoría sólo son comestibles los pétalos y no el resto de la planta, así que en lo posible eliminemos pistilos y estambres.
- Siempre comer con moderación e incluirlas gradualmente para prevenir posibles alergias (sobre todo si hay alergia al polen) o malestares.
- Se recomienda comprarlas en un lugar seguro que especifique que son para consumo humano, o en su defecto, la mejor alternativa es cultivarlas en casa donde puedes tener la seguridad de que **no** se utilizaron productos tóxicos en su cultivo.



LAS MÁS COMUNES Y SEGURAS

Ahora si, hablemos de las flores que están presentes en nuestra alimentación diaria y quizá no nos habíamos percatado:



Se utiliza para preparar agua o infusiones. También se usa como ingrediente en guisados y platillos dulces o salados.



Si, es una flor. Rico en vitaminas antioxidantes, se recomienda lavarlo y cocerlo partido y rápidamente (sólo 5 minutos) para que conserve sus propiedades.



Se utiliza mucho en nuestro país, ya sea en sopas y caldos, quesadillas y hasta postres. Se consume sólo los pétalos, retirando el resto de la planta.

Alcachofa



Tiene un alto contenido de agua y fibra e inulina. Se consume el corazón o centro que cubren las hojas, cocida o como ingrediente por ejemplo con arroz o en purés y papillas.

Coliflor



Forma parte de la familia de las crucíferas al igual que el brócoli, aportando vitaminas y fibra a la alimentación. Se puede comer cocida al vapor en purés o papillas.

Girasol



Aunque sus hojas no se comen, de esta flor se aprovechan sus semillas sin cáscara, así como el aceite que se obtiene de estas el cual aporta vitaminas y antioxidantes.



Manzanilla



Lo más común es utilizarla como infusión ya que tiene propiedades antiespasmódicas y antiinflamatorias. También se usa en repostería.

Menta



Se utiliza para preparar bebidas frías o calientes, ensaladas, en la repostería o dulces, así como condimento de carnes blancas y pescado.

Azahar



Conocida como flor de cítricos principalmente de las naranjas, se usa en la repostería y panadería para aromatizar por ejemplo en el Pan de Muerto.

Jazmín



Esta flor tiene sabor dulce y un aroma muy intenso, por lo que se utiliza principalmente para infusiones o aromatizar platillos como postres, helados o cocteles.

Caléndula



Se utiliza para aromatizar y dar color a pasteles, quesos, mantequillas y arroces, es común encontrarla también en té o infusiones.

Violetas



Tiene un sabor dulce e intenso, se utiliza principalmente en repostería, así como en mermeladas, infusiones, ensaladas, sopas y postres.

Romero



Tiene un sabor fuerte y amargo, se utiliza como especia en mantequillas y aceites, papas y vegetales, carnes, pescados y ensaladas.

Lavanda



Esta flor por su color y belleza se utiliza para decorar y para la repostería, en confites, glaseados, así como en té, bebidas frescas o junto con fruta.

Rosas



Se utilizan para aromatizar y dar color a ensaladas, confituras, infusiones, pasteles, mermeladas, extractos, sopas y nieves.





¿LOS NIÑOS Y NIÑAS LAS PUEDEN COMER?

- Recuerda la prioridad es verificar que sean flores cultivadas especialmente para consumo humano, no de adorno ni de florería, ni cortadas del parque.
- El brócoli, la coliflor, la alcachofa se pueden incorporar a tolerancia desde los 6 meses de edad, cuidando la consistencia en puré o papilla.
- La flor de jamaica, por ejemplo preparada en agua, se puede ofrecer a partir de los 11 meses.
- El resto de las flores mencionadas como té, infusiones o condimentos será mejor ofrecerlas después de los 14 meses de edad.



- No todas las flores son comestibles, de hecho algunas son tóxicas y pueden dañar gravemente la salud, asegúrate siempre de utilizar sólo aquellas que son comestibles.