

## ANTECEDENTES

Las flores desde siempre han formado parte de nuestra dieta cotidiana, aun sin darnos cuenta, las alcachofas, la coliflor, el brócoli o el azafrán son la demostración y buena muestra de ello.

Las flores no son el recurso fácil para “cocinillas” de fin de semana. Muchos de los cocineros top de la alta cocina mundial, utilizan este producto para darle color y emoción a sus recetas. Pero además las flores aportan a los platos fragancia y matices de sabor. Son una buena manera de homenajear a la naturaleza y a nuestros propios sentidos, aportando también nutrientes esenciales, como vitaminas, minerales, proteínas y aminoácidos, muy beneficiosos para nuestro organismo y todo con muy pocas calorías.



Cada vez es más frecuente encontrar en la carta de los restaurantes más vanguardistas del mundo, platos donde están presentes estas bellas y delicadas flores, apuesta directa de afamados chefs como **Ferrán Adriá**, **Juan Roca** o **Jordi Cruz** (3 estrellas Michelin) y restaurantes como **Azurmendi**, **El Celler de Can Roca**, **La Cabaña Buenavista** (2 estrellas Michelin) entre otros. Bienvenidos al mundo de las Gastrotendencias.



Algunos de estos restaurantes también disponen de sus propios centros de I+D y de huertos donde cultivan y experimentan con sus flores preferidas, para poder ofrecer la máxima calidad y no dejar de sorprender nunca a su exigente clientela.

# ENSALADAS, PLATOS O POSTRES DEL CHEF

Te presentamos 3 propuestas de ensaladas que incluyen flores comestibles, de la magistral mano de afamados chef con estrellas Michelin, como:

- 1. Ensalada tibia de tuétanos de verdura con marisco, crema de legucha de caserío y jugo yodado, del chef Martín Berasategui.**
- 2. Ensalada templada de gambas y algas a la parrilla, del chef Quique Dacosta.**
- 3. "Muxarra" en ensalada con nueces sanguinadas, de los chefs Elena y Juan Mari Arzak.**



1

2



3



Disfruta ahora de 3 propuestas de platos que incluyen flores comestibles, de otros distinguidos chefs, como:

- 1. Almendra mesopotámica de frutos rojos, regaliz y flores de los jardines Madinat Alzahra, del chef Paco Morales.**
- 2. Mándala especiada de flor de alcachofa, del restaurante El Celler de Can Roca.**
- 3. Chuleta de cordero lechal con suero de parmesano, buñuelo y trigueros, del chef Martín Berasategui.**



1

2



3



Por último, para concluir este menú gourmet, te presentamos 3 propuestas de postres con flores comestibles, de los chef más vanguardistas, como:

**1. Bomba floral, del chef Jordi Roca.**

**2. Papel de flores, del chef Ferrán Adriá.**

**3. Helado de almendra, bizcocho, trufa y agua de dátiles, del chef Martín Berasategui.**



1



2



3

## ALGUNAS RECOMENDACIONES PREVIAS

La elección de los platos a elaborar, la selección de los ingredientes y las cantidades necesarias, son decisiones muy importantes para que el resultado final de esta experiencia sea la adecuada, por eso os proponemos, antes de comenzar, leer detenidamente todas las recomendaciones previas y el amplio catálogo de flores.

- Si te animas a recolectar tus propias flores, tienes que extremar la atención para elegir siempre la especie correcta y no otra parecida, ya que esta podría ser tóxica. En caso de duda nunca recolectar y comprar en un supermercado.
- Tampoco recolectar flores que puedan haber sido tratadas con productos fitosanitarios.
- Cortar las flores por la mañana temprano, antes de que empiece a calentarse el sol.
- Las flores más pequeñas las podemos utilizar enteras y de las mayores, usar solo los pétalos.
- Si las flores son para consumir en fresco, cortarlas en luna llena y si son para secar, cortarlas mejor en luna nueva.
- Escoger las flores que estén en perfecto estado, color y mejor fragancia desprendan.
- Antes de utilizarlas, hay que lavarlas bien con agua fresca, llevando mucho cuidado para no estropearlas.
- Una vez limpias hay secarlas con papel absorbente.
- Para que las flores no se deterioren y pierdan sus propiedades, se pueden conservar frescas durante unos días en el frigorífico.



# LAS FLORES MEJORES COMESTIBLES

En esta relación resumida, te presentamos las flores comestibles más populares y utilizadas en gastronomía, cocina de autor y repostería, con algunas de sus características y propiedades más destacadas.



## **CALABAZA o CALABACIN** (*Cucurbita maxima* o *Cucurbita pepo*)

**-Color:** Amarillo. **-Sabor:** Dulce. **-Riquezas:** Aporta vitamina C y calcio.

**-Usos:** Rebozadas o fritas, para el relleno de croquetas, tortitas, burritos, quesadillas o sopas.



## **CALENDULA** (*Calendula officinalis*)

**-Color:** Amarillo o naranja. **-Sabor:** Agridulce. **-Riquezas:** En medicina también tiene propiedades antiinflamatorias y antisépticas. **-Usos:** Los pétalos frescos en ensaladas, para aromatizar caldos y bebidas o para postres como flanes. Los pétalos secos y machacados se emplean como colorante o condimento.



## **CLAVEL o CLAVELINA** (*Dianthus caryophyllus*, *Dianthus barbatus* o *Dianthus plumarius*)

**-Color:** Variado. **-Sabor:** Dulce a picante. **-Riquezas:** En medicina tiene propiedades antiinflamatorias y se utiliza en cefaleas y anemia. **-Usos:** En ensaladas de frutas, mantequillas o como guarnición.



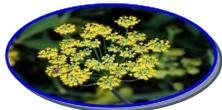
## **CRISANTEMO** (*Chrysanthemum morifolium*)

**-Color:** Amarillo, blanco, rojo o naranja. **-Sabor:** Dulce. **-Riquezas:** En medicina tiene propiedades antibacterianas. **-Usos:** Los pétalos en ensaladas, sopas, salsas y vinagretas.



## **GIRASOL** (*Helianthus annuus*)

**-Color:** Amarillo. **-Sabor:** Algo amargo, vaporizar antes para eliminar el amargor. **-Riquezas:** Vitaminas y calcio. **-Usos:** Para ensaladas y sopas. Los capullos sin abrir se pueden hacer al vapor como las alcachofas.



## **HINOJO** (*Foeniculum vulgare*)

**-Color:** Amarillo-verdoso. **-Sabor:** Dulce y amargo, muy aromático. **-Riquezas:** En medicina tiene propiedades expectorantes y digestivas. **-Usos:** En postres o sopas frías.



## **JAZMIN** (*Jasminum officinale*)

**-Color:** Blanco. **-Sabor:** Dulce y muy aromático. **-Riquezas:** En medicina y cosmética.

**-Usos:** Para infusiones, guarnición de aves y pescados o hacer cubitos de hielo muy especiales.



## **LAVANDA** (*Lavandula angustifolia*)

**-Color:** Azul celeste. **-Sabor:** Algo picante y amargo. **-Riquezas:** En medicina tiene propiedades relajantes.

**-Usos:** Para aromatizar cremas y ensaladas, guarnición con el conejo, arroz y pollo. Con las hojas y flores se preparan infusiones y se elaboran dulces y helados.



## **MANZANILLA** (*Chamaemelum nobile*)

**-Color:** Blanco y amarillo. **-Sabor:** Dulce, parecido a la manzana, aromático o ligeramente amargo. **-Riquezas:** En medicina tiene propiedades antiinflamatorias y antiespasmódicas. **-Usos:** En ensaladas, dulces e infusiones.



## **PENSAMIENTO** (*Viola x wittrockiana*)

**-Color:** Blanco, amarillo o morado. **-Sabor:** Algo dulce a agridulce. **-Riquezas:** En medicina tiene propiedades antiinflamatorias, cicatrizantes y diuréticas. **-Usos:** En ensaladas y para acompañar tablas de quesos.



## **ROMERO** (*Rosmarinus officinalis*)

**-Color:** Azul celeste o violeta. **-Sabor:** Amargo. **-Riquezas:** En medicina tiene propiedades antioxidantes, estimulantes y bactericidas y también en cosmética. **-Usos:** Para carnes, pescados, sopas, potajes, pizzas, sorbetes y postres.



## **ROSA** (*Rosa spp*)

**-Color:** Variado. **-Sabor:** Dulce y algo picante. **-Riquezas:** Tiene propiedades cosméticas.

**-Usos:** Para pasteles, dulces, helados, mermeladas, almibares, vinagres, infusiones, macedonias de frutas, cremas, tortillas, salsas, estofado de carne. Los pétalos en escarchados con azúcar.



## **VIOLETA** (*Viola odorata*)

**-Color:** Violeta. **-Sabor:** Algo dulce, amargo y perfumado. **-Riquezas:** En medicina tiene propiedades pulmonares.

**-Usos:** Tanto fresca como seca. Combina con las endibias, para relleno de tortillas, para hacer caramelos, repostería, pastelería, mermeladas, compotas, infusiones, sopas, ensaladas e incluso bebidas. En helados y sorbetes se usa por la intensidad de su perfume. Los pétalos se pueden escarchar con azúcar y clara de huevo.

# OTRAS FLORES RECOMENDADAS

En esta otra relación podrás encontrar un numeroso grupo de otras flores comestibles con un gran potencial para utilizar en gastronomía o repostería, para que puedas sorprender a todos con tus propias recetas.



**ACHICORIA** (*Cichorium intybus*)  
-Color: Azul. -Sabor: -Usos: En ensaladas, guarnición y vinagreta.



**ALBAHACA** (*Ocimum basilicum*)  
-Color: Blanco o morado. -Usos: En ensaladas.



**ALMENDRO** (*Prunus dulcis*)  
-Color: Blanco a rosado. -Usos: En sopas, tartas e infusiones.



**ALEGRÍA DEL HOGAR** (*Impatiens walleriana*)  
-Color: Variado. -Usos: En guarnición de platos.



**AMAPOLA** (*Papaver rhoeas*)  
-Color: Rojo. -Usos: Con los pétalos se aromatiza el vino, se macera en aceite para aliños y las hojas en ensalada.



**AZAHAR** (*Citrus aurantium* o *Citrus sinensis*)  
-Color: blanco. -Usos: El agua de azahar se usa para aromatizar dulces y postres, té verde o mezclada con miel.



**BOCA DE DRAGÓN** (*Antirrhinum majus*)  
-Color: Variado. -Usos: Para ensaladas.



**BEGONIA** (*Begonia semperflorens*)  
-Color: Rojo, amarillo, naranja o rosado. -Usos: En ensalada de frutas o guarnición de platos.



**BORRAJA** (*Borago officinalis*)  
-Color: Azul. -Sabor: Dulce. -Usos: En ensaladas, guisos y tartas.



**BUGANVILLA** (*Bougainvillea glabra*)  
-Color: Variado. -Usos: En ensaladas y tartas.



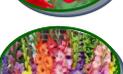
**DIENTE DE LEÓN** (*Taraxacum officinale*)  
-Color: Amarillo. -Usos: En ensaladas y arroz.



**ENELDO** (*Anethum graveolens*)  
-Color: Amarillo. -Sabor: Muy aromático. -Usos: Para sopas, pescados y salsas.



**GERANIO o GITANILLA** (*Pelargonium spp*)  
-Color: Variado. -Sabor: Cítrico, afrutado o floral. -Usos: Para postres, pasteles, ensaladas y guarnición.



**GLADIOLO** (*Gladiolus sp.*)  
-Color: Variado. -Sabor: Dulce, similar a la lechuga. -Usos: Para ensaladas y guarnición de platos.



**HIBISCUS o ROSA DE CHINA** (*Hibiscus rosa-sinensis*)  
-Colores: Variados. -Sabor: Dulce. -Usos: Para ensaladas y guarnición de aves y pescados.



**MADRESELVA** (*Lonicera japonica*)  
-Color: Blanco y amarillo. -Sabor: Dulce, parecido a la miel. -Usos: En sorbetes, refrescos y pasteles.



**MALVA** (*Althea rosea*)  
-Color: Rosado, rojo, blanco o lila. -Usos: En ensaladas, tanto la flor como los brotes.



**MARGARITA** (*Bellis perennis*)  
-Color: Blanco. -Usos: Para decorar ensaladas.



**MENTA** (*Mentha x piperita*)  
-Color: Rosado a púrpura. -Usos: Con platos de pescado, bebidas frías o ensaladas.



**PASIONARIA** (*Passiflora caerulea*)  
-Color: Blanco, azul, amarillo y morado. -Usos: Para tartas.



**RUGULA** (*Eruca vesicaria*)  
-Color: Blanco amarillento. -Sabor: Picante. -Usos: En ensaladas.



**TOMILLO** (*Thymus spp*)  
-Color: Blanco a rosado. -Sabor: Muy aromático, como las hojas. -Usos: Con platos de pescado y ensaladas.



**TULIPAN** (*Tulipa spp*)  
-Color: Variado. -Usos: Los pétalos crudos en ensaladas, los capullos en copas de sorbete y verduras.



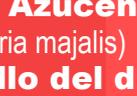
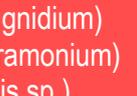
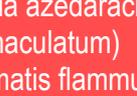
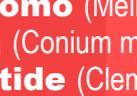
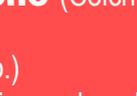
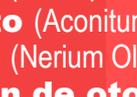
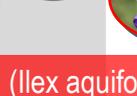
**VINAGRILLO** (*Oxalyx valdiviensis*)  
-Color: Variado. -Usos: En ensaladas y tortillas.



**VERBENA** (*Verbena hybrida*)  
-Color: Variado. -Usos: En ensaladas, postres y salsas. En medicina en tratamientos sedantes, antiinflamatorios o gripales.

## FLORES PROHIBIDAS

Y para que las experiencia gastronómica con las flores no sea negativa, evita las flores que te presentamos en esta relación, ya que todas ellas son **TOXICAS** o incluso **VENENOSAS**.



Después de todas estas consideraciones preliminares, ha llegado el momento de poner manos a la masa y elaborar nuestras propias creaciones. Si la experiencia e inspiración de los grandes chefs te parece demasiado compleja para poder imitarla, te proponemos otras recetas de ensaladas, platos y postres más sencillas, para que puedas realizarlas y sorprender a todos tus comensales, pero sin salir de casa.

## RECETAS PARA TODOS LOS PUBLICOS

Te presentamos diversas propuestas muy populares de ensaladas, platos y postres que incluyen flores comestibles:

1. Ensalada multicolor de flores.
2. Codornices en pétalos de rosas.
3. Foie de flores cristalizadas.
4. Atún con Gitanillas.
5. Espárragos con ajo blanco de piñones con Malvas.



### ENSALADA MULTICOLOR DE FLORES

#### Ingredientes:

Tomates cherry, zanahoria, maíz dulce, flores, sal y aceite de oliva virgen extra.

### CODORNICES EN PETALOS DE ROSAS

#### Ingredientes:

Codornices, rosas de color rosa, mantequilla, fécula de maíz, castañas, esencia de rosas, anís, miel, ajos, pithaya, pimienta, sal y aceite de oliva virgen extra.



### ESPARRAGOS CON AJO BLANCO DE PIÑONES CON MALVAS

#### Ingredientes:

Espárragos verdes y blancos, miga de pan, diente de ajo, piñones, nata líquida, vinagre de Jerez, aceite de oliva virgen extra, flores de Malvas, pimienta negra y sal.



### FOIE CON FLORES CRISTALIZADAS

#### Ingredientes:

Rodajas de Foie, macarrón de naranja, mango, flores cristalizadas, manzana, sal y pimienta.



### ATUN CON GITANILLAS

#### Ingredientes:

Atún, cebolla morada, pétalos de Gitanilla, vino blanco y sal rosa.

