

Atrévete a cocinar con flores

Atrévete a cocinar con flores

[imprimir](#)



Las flores son perfectas como elemento decorativo y nos resultan agradables a la vista, pero ¿sabías que también pueden hacerse un hueco en la cocina? Son capaces de añadir sabor a nuestros platos, además de adornarlos y darles color. Desde luego, su aroma y textura son muy particulares. ¡Prueba con ellas y sorprende a tus invitados.

¿Cuáles elegir?

Debes escoger las flores con mucho cuidado, ya que **algunas pueden ser tóxicas**. Ejemplos son la **adelfa**, la **azalea**, el **acónito**, la **dedalera** o el **narciso**. No todas

las flores o partes de ellas pueden ser consumidas. Cocina sólo con aquellas que conozcas y, si es posible, cultivadas orgánicamente, ya que no habrán sido rociadas con insecticidas. ¿Te has planteado cultivar flores tu misma?

Belleza, fragancia y sabor

Algunas de las flores más utilizadas en la cocina son las siguientes:

- 1. Rosas:** Sus pétalos son ideales para **recetas dulces**, como pasteles, ensaladas de frutas o mermeladas. En países como Argelia o Túnez las usan para perfumar el cuscús y los guisos de cordero.
- 2. Capuchina:** Posee un **sabor picante** parecido a la pimienta. Su intenso color anaranjado, y a veces amarillento, contrasta con el resto de ingredientes (por ejemplo, en una ensalada de pasta, en una crema de calabaza o en una parrillada de carne).
- 3. Lavanda:** De color violeta e intenso aroma, es ideal para condimentar una gran variedad de comidas, como sopas, carnes, pescados o arroces. También se usa en postres; prueba una mousse de lavanda o condimenta un flan de huevo o un bizcocho con esta flor. Fresca es más sabrosa y seca más intensa en propiedades relajantes y digestivas.
- 4. Caléndula:** Esta flor puede ser amarilla, naranja, marrón o bicolor, y sus pétalos finos tienen un **sabor amargo**. Crudos puedes añadirlos ensaladas dulces o saladas e incluso en estofados.
- 5. Flor de la calabaza y del calabacín:** De **sabor dulce y delicado**, estas flores se pueden servir, por ejemplo, rebozadas o rellenas de mozzarella. En países mediterráneos, como Italia, se emplean como ingrediente de raviolis o croquetas, y también en sopas y guisos.

Ideas con flores

Crema de **malva**, tempura de **borraja**, gelatina de **pensamientos**... El listado de recetas con flores puede ser infinito. Una de las maneras más simples de degustar las flores es a modo de helado. Para ello solo debes mezclar nata, azúcar y las flores que elijas, y dejarlo reposar durante hora y media. Luego sólo debes meterlo en el congelador y tener paciencia.

Etiquetas

[caléndula](#)

[capuchina](#)

[cocina con flores](#)

[flor de calabacín](#)

[lavanda](#)

[rosas](#)

[Induction Pro](#)

Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.

Publicar