

## COCINA CON BELLAS FLORES Y DELEITA A TUS GRANDES AMORES

Boletín No.103  
13/08/2015

- *En la Central de Abasto de la Ciudad de México se comercializan las flores la Nave I-J y en el Sector de Flores y Hortalizas Nave 2.*



El uso de las flores en la gastronomía nacional e internacional es una práctica muy ancestral y deliciosa, denominada florifagia, la cual realizan en países como Francia, España, Malasia, India y China entre muchos más. En México en la época prehispánica se preparaban diversos platillos con flor del maguey, de calabaza, de nopal, cempazúchitl, un dato curioso es que mexicanos e hindúes compartan la pasión por la fragante flor de jamaica y las caléndulas,



Desde siempre hemos comido flores. Las inflorescencias de las plantas se han empleado como condimento, aliño, aromatizante. No debe resultarnos raro, por tanto, verlas presentes en las preparaciones de la gastronomía moderna.

En la Central de Abasto de la Ciudad de México se comercializan las flores de calabaza y las alcachofas al menudeo en la Nave I-J, así como las violetas, rosas y pensamientos que se venden en el cruce de ésta nave con el pasillo 2, desde una pieza o más. También las pueden encontrar en el Sector de Flores y Hortalizas en Nave 2.



En infusiones, bebidas refrescantes, vinos, platillos, postres y pasteles podemos deleitar nuestro paladar con una amplia variedad de flores entre las más utilizadas y conocidas están las de calabaza, de alcachofa, de maguey o quiote, los colorines, la jamaica, el naranjo, violetas, rosas, pensamientos, cempazuchitl, de palma, entre otras.



Al escoger flores para la cocina hay que seguir algunos puntos al pie de la letra, pues las hay comestibles y también tóxicas. Deben ser precavidos y tener claro no todas las flores se pueden comer.

11311



CENTRAL  
DE ABASTO

**CDMX**  
CIUDAD DE MÉXICO

FIDEICOMISO PARA LA CONSTRUCCIÓN  
Y OPERACIÓN DE LA CENTRAL DE  
ABASTO DE LA CIUDAD DE MÉXICO

Las flores que se venden en las florerías, por ejemplo, no son las más indicadas, ya que para mantenerlas frescas suelen añadir al agua conservantes que resultan tóxicos para la salud, y cuando las cultivan les agregan pesticidas para evitar plagas durante su desarrollo.

Debido a lo anterior es recomendable saber lo siguiente:

- Procure que las flores realcen el sabor del alimento principal y que no lo enmascaren.
- Consulte con un especialista en el tema en caso de dudar si una flor es comestible.
- Lave las flores con cuidado en agua fresca, sin arrugar los pétalos.
- Elimine los estambres, los pistilos y la base blanca de los pétalos para evitar que den un gusto ligeramente amargo.
- Una vez lavadas, déjelas colgando para que se escurran, séquelas con delicadeza con ayuda de una servilleta del papel, tomándolas por el tallo.
- Algunas flores se pueden secar para usar fuera de temporada, como la lavanda, o las rosas.
- La mayor parte de las flores se pueden conservar en el frigorífico y aguantan frescas y en perfecto estado durante una semana.

### **Estas son algunas de las flores que se acostumbra a utilizar en la cocina:**

#### **Flores de calabaza**

Sabor delicado y dulzón. Se utilizan para hacer quesadillas, en sopas, se hacen en tortitas, se rellenan las flores con carne o queso.

#### **Rosas**

Sabor de neutro a dulce. Con ellas se preparan dulces, tartas, ensaladas de frutas y se utilizan como ingrediente en salsas de mariscos, como adorno de ensaladas y múltiples platos. Los pétalos de rosas y pensamientos se pueden escarchar con azúcar: una delicia solos o acompañando a cualquier otro postre.

#### **Capuchinas**

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

#### **Violetas**

Se emplea como infusión digestiva, pero en la cocina se aprovecha como elemento decorativo e ingrediente de suave sabor en postres, ensaladas y como relleno para tortillas. Se pueden comer frescas, secas y confitadas. Las hojas, crudas o cocidas, pueden usarse para espesar sopas.



CENTRAL  
DE ABASTO

**CDMX**  
CIUDAD DE MÉXICO

FIDEICOMISO PARA LA CONSTRUCCIÓN  
Y OPERACIÓN DE LA CENTRAL DE  
ABASTO DE LA CIUDAD DE MÉXICO

## Geranios

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.

### **PREPARA ESTA DELICIOSA RECETA**

#### **FLORES DE CALABAZA RELLENAS DE QUESO**

#### **Ingredientes:**

3 cucharadas de agua

1/2 cucharita de pimienta negra molida

1 manojo de flores de calabaza

250 gramos de queso panela (Oaxaca, manchego o el de su preferencia)

1/2 cucharita de sal

Aceite de canola

1 taza de harina de trigo

2 piezas de huevo

#### **Procedimiento:**

Limpiar y lavar las flores de calabaza, quitándoles el pistilo del centro, el tallo y las hojitas, escurrir y con mucho cuidado retirar el exceso de agua.

Rellenar cada flor con un trozo de queso, y reservar.

En un tazón colocar los huevos, el agua, la sal y la pimienta, y con un batidor de globo revolver la mezcla hasta que espume, meter cada flor rellena por la mezcla y después pasarlas sobre la harina.

Meter las flores en seguida a freír en un sartén (es muy importante que el aceite esté muy caliente) durante dos minutos por cada lado.

Antes de servir se debe escurrir cada flor capeada sobre una toalla de papel absorbente, para que no sepa a aceite tu delicioso platillo.

