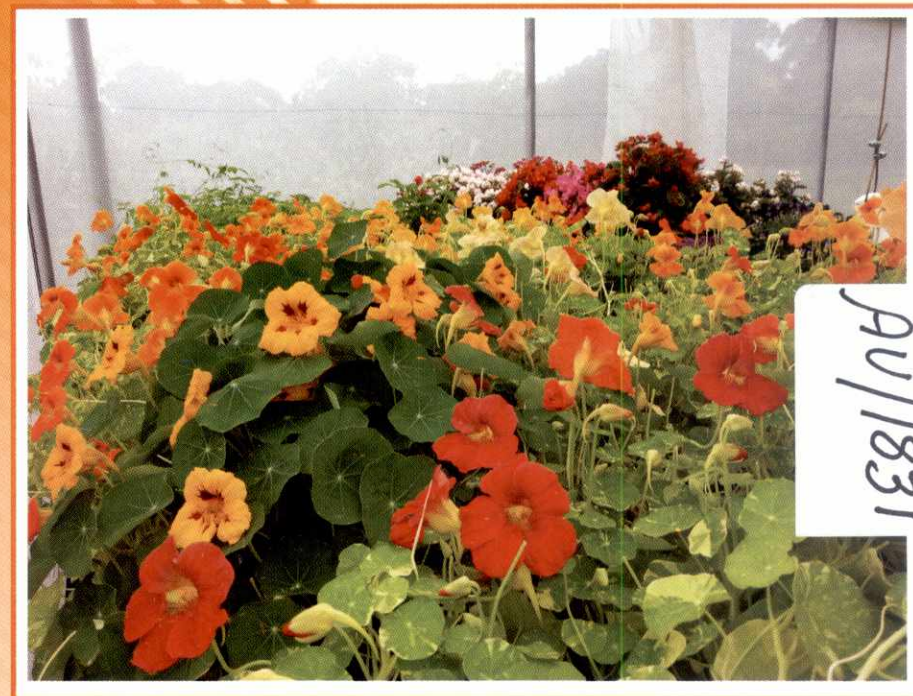


- El material vegetal obtenido de los floristas comerciales, centros de jardinería y viveros, no está libre de plaguicidas y, por lo tanto, no es apto para el consumo. Las flores producidas para el consumo humano, deben estar exentas de esos residuos.
- Algunas flores no son agradables al paladar y otras pueden ser venenosas; es importante que sólo las reconocidas por ser comestibles deban cultivarse para este propósito. Además de las flores tradicionales que se consumen cocidas en el país (itabo, cuchillitos poró, etc.), las flores frescas más utilizadas son violetas, begonias, caléndulas, borrajas, capuchinas aunque también pueden usarse rosas, plantas de flores amarillas entre ellas las de calabaza, tagetes; y algunas amapolas, azares, crisantemos, malvas o salvias.
- La selección de plantas, entre especies de plantas anuales y perennes cultivadas comúnmente, van a depender de las preferencias del consumidor, el desarrollo de recetas y preferencias estacionales.
- La producción comercial de estos productos, debe estar limitada a la posibilidad de contar la infraestructura de producción, el conocimiento y una selección segura de las especies. Además, debe considerarse que el mercado es muy pequeño y que la alta perecibilidad de las flores, las distancias y tiempos de entrega, pueden ser muy comprometedoras para la calidad de las flores (requieren refrigeración para conservarlas).
- No se trata de ingerirlas solas en gran cantidad, pues son de un gusto fuerte; sino acompañando con sus beneficios los platos preparados a diario o en ocasiones especiales.
- Más investigación es necesaria a fin de promover la mejor orientación de los productores y los consumidores.



Este material fue preparado por los Ingenieros Juan Mora Camacho -Universidad Nacional- y Francisco Marín Thiele -ProNAP-. Información adicional puede obtenerse escribiendo [juan.mora.camacho@una.cr](mailto:juan.mora.camacho@una.cr)

Octubre de 2015

El ProNAP es una unidad adscrita al Despacho Ministerial del Ministerio de Agricultura y Ganadería de Costa Rica

Para comunicarse con la Gerencia llamar al teléfono 2232-1949 o escribir a la dirección de correo electrónico [framathi@costarricense.cr](mailto:framathi@costarricense.cr)



Este documento ha sido impreso gracias al aporte de la Fundación para el Fomento de la Investigación y la Transferencia de Tecnología Agropecuaria en Costa Rica, como parte del proyecto F-19-14. El contenido es responsabilidad de los autores..



TEC | Tecnología de Costa Rica



Tels. 2255-4067 • 8382-2312  
Fax: 2256-8201

## FLORIFAGIA: UNA EXPERIENCIA LOCAL

Programa Nacional Sectorial de Producción Agrícola bajo Ambientes Protegidos ProNAP

APB-090

## QUÉ ES FLORIFAGIA?

El consumo de flores o **florifagia**, está en boga en muchas partes del mundo; y se considera una oportunidad de cultivo que viene a refrescar el mercado de las hortalizas. Las flores comestibles emergen como un producto que puede posicionarse como 'especialidad', o bien como hortaliza de consumo regular y pueden encontrarse en los mercados en empaques de flores frescas de una sola especie o como mezclas.



Las flores aportan fracciones de antioxidantes y vitaminas. Han sido empleadas en las artes culinarias como alimento o adorno o como condimento por cientos de años. Los primeros reportes se relacionan con los chinos, los hindúes y los romanos. En la actualidad, su consumo se ha incrementado en gran cantidad de ciudades del mundo, lo cual ha favorecido su producción y el desarrollo de un mercado bastante prometedor en Europa y Estados Unidos, en donde los productores las venden en estado fresco para su utilización en restaurantes 'gourmet' y para consumidores que las incorporan cada vez más dentro de su dieta.

De alguna manera la globalización ha favorecido el interés por las flores comestibles al difundir información sobre el tema; y la tendencia hacia el desarrollo de estilos saludables de vida, ha permitido el regreso de una cultura que se remonta a tiempos inmemoriales. La gastronomía floral trata de encontrar el equilibrio entre el plato principal y las flores, de tal manera que begonias combinan bien en ensaladas, ya que su sabor a limón refuerza el del vinagre; caléndulas acompañan sopas y bebidas; los pensamientos tienen un sabor similar al guisante; los claveles, más que sabor, desprenden aroma y son adecuados para macedonias de frutas, acompañar quesos suaves y decorar platos; los pétalos de rosa sirven tanto para helados, como jugos, salsas y ensaladas vegetales; la lavanda se utiliza sobre todo en platos de carne como conejo o pollo.

### INCURSIÓN EN ESTA EXPERIENCIA

Gracias al apoyo de la fundación FITTACORI y a la relación interinstitucional UNA-TEC-MAG, se logró realizar un ensayo exploratorio para valorar el desempeño de algunas especies de flores comestibles. Se trabajó en esta primera fase con cinco especies, por muchos conocidas: begonias, capuchinas, clavelinas, violas y una clitoria.



Las flores aportan fracciones de antioxidantes y vitaminas. Han sido empleadas en las artes culinarias como alimento o adorno o como condimento por cientos de años. Los primeros reportes se relacionan con los chinos, los hindúes y los romanos. En la actualidad, su consumo se ha incrementado en gran cantidad de ciudades del



En la figura se aprecian las flores utilizadas para el ensayo. De arriba hacia abajo begonias (*Begonia sp.*), capuchinas (*Tropaeolum majus*), clavelina (*Dianthus japonicum*), clitoria (*Clitoria ternatea*), y violas (*Viola sp.*).

Las capacidades nutricionales y antioxidantes de las flores han sido estudiadas en repetidas ocasiones; muchas contienen en sus pétalos componentes saludables con bajo aporte de calorías. Esta condición se debe principalmente a su capacidad antioxidante por la presencia de sustancias como los isotiocianatos en la capuchina, que también posee otros elementos como glicotropeolina que actúa como desinfectante, así como alto contenido de vitamina C.

Los claveles, tienen propiedades antibacterianas y han sido reportados en la medicina natural europea por favorecer la salud del sistema gastrointestinal; también se han utilizado para tratar problemas coronarios y desórdenes nerviosos. Por su parte a la *Clitoria* le han sido asociados gran cantidad de beneficios relacionados con el contenido de triterpenos pentacíclicos como el taraxerol y el taraxeno. Aunque aún la información no es tan abundante, muchos de estos compuestos pueden contribuir al reducir el riesgo de padecer enfermedades coronarias y cancerígenas.

También importantes concentraciones de minerales vitaminas han sido reportadas, aunque se requiere investigar el comportamiento en especies desarrolladas en condiciones tropicales, ya que el sustrato, la humedad, la luz y la nutrición, pueden influir en las concentraciones.

En la figura del lado se aprecian las flores utilizadas para el ensayo. De arriba hacia abajo begonias (*Begonia sp.*), capuchinas (*Tropaeolum majus*), clavelina (*Dianthus japonicum*), clitoria (*Clitoria ternatea*), y violas (*Viola sp.*).

### ALGUNOS CUIDADOS

- Sólo se pueden ingerir flores cultivadas de forma ecológica y no todas las partes de la flor; por lo general se ingieren solo los pétalos. En el caso de personas con susceptibilidad al polen deben evitarse los estambres y los pistilos, ante posibles reacciones alérgicas.
- El invernadero es requerido pues proporciona un ambiente adecuado para el cultivo, manteniendo alejadas a plagas y enfermedades, y el uso de soluciones nutritivas balanceadas y de buena calidad, permite una producción de flores estable, con buen comportamiento poscosecha.