

POR AILIM CABRAL

Coloridas, bonitas, delicadas. As flores são ótimos elementos de decoração, deixam a casa mais alegre e dão um toque especial para qualquer ambiente — e para qualquer prato. As espécies comestíveis são elementos muito usados para decoração na gastronomia e têm a capacidade de dar um toque especial até para as receitas mais simples.

É mais um ponto para as flores comestíveis: seus benefícios não se limitam à estética. Elas também fazem bem para a saúde e podem ser muito vantajosas na hora de deixar sua dieta mais atraente, tanto em sabores quanto em nutrientes.

Fabília Cortez, especialista em nutrição clínica funcional no Instituto MARE, afirma que um dos principais benefícios das flores comestíveis é a presença de compostos bioativos, também chamados de fitoquímicos.

Denominadas ainda de polifenóis, essas substâncias estão presentes na maioria das flores comestíveis. A nutricionista Vanderli Marchiori, integrante da Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição, acrescenta que quanto mais colorida a flor, maior a variedade de grupos de polifenóis presentes.

Os compostos bioativos são gerados a partir do sistema natural de defesa das flores. Fabília ressalta que, por serem protegidas por **regulamento** e orgânicas, essas plantas são frequentemente visitadas por insetos. E, quando o animal pousa na flor, ela libera substâncias para se defender, os fitoquímicos.

Ao consumir essas flores, os compostos bioquímicos começam a trabalhar em nosso organismo. Segundo Fabília, eles são antioxidantes, atuando como

“sequestradores de radicais livres”. Ao entrar em contato com a molécula, acontece uma ligação direta, impedindo que os radicais livres atuem no organismo.

Outra vantagem é a proteção do tecido hepático e a ação anti-inflamatória por meio do bloqueio de enzimas inflamatórias. Eles também produzem minerais como potássio, fósforo, cálcio, magnésio, zinco, cobre, vitamina C e ferro.

Cuidados

O principal cuidado deve ser na hora de comprar as flores comestíveis. As vendidas em floriculturas e viveiros não podem ser consumidas. É importante buscar produtores especializados e confiáveis ou em hortifrútes e supermercados, na seção de flores comestíveis. Para manter a saúde, elas devem ser orgânicas

O simples fato de serem orgânicas já traz menos prejuízos para o organismo, pois são livres de metais pesados, como alumínio, chumbo e cádmio, e oferecem menos riscos de alergias. São benéficas para a manutenção da microbiota intestinal, o que aumenta a disponibilidade de nutrientes para o organismo.

Orgânicas

O regulamento número 834/2007 determina que não deverão ser utilizadas na agricultura de gêneros alimentícios biológicos radiações ionizantes, ou seja, pesticidas, fertilizantes ou aditivos. O decreto inclui as flores comestíveis, que são, por consequência, orgânicas.

Para apreciar, decorar... e comer!

As flores comestíveis são muito usadas na alta gastronomia como elemento de decoração, mas também podem trazer benefícios para a saúde