

Las flores comestibles han sido utilizadas en el arte culinario durante siglos, no es algo novedoso su uso en la cocina. Las flores pueden servir como un ingrediente esencial en una receta, proporcionar condimento a un plato, o simplemente utilizarse como adorno.

Las más populares son el crisantemo, lila, lavanda, menta, capuchina, pensamiento, rosa, tulipán y violeta. Flores de diversos vegetales y cultivos de frutas también se usan con fines culinarios.

¿SE CONSIDERAN NUEVOS ALIMENTOS?

“Novel food, o “nuevos alimentos”, son los alimentos o ingredientes alimentarios que (Reglamento 258/97):

- **No se utilizaban en cantidades significativas antes del 15 de mayo de 1997** en la alimentación humana en la Unión Europea y/o
- **Que entran en una de las siguientes categorías:**
 - alimentos o ingredientes alimentarios que tienen una estructura molecular primaria nueva o modificada intencionadamente;
 - alimentos o ingredientes alimentarios compuestos de microorganismos, setas o algas u obtenidos a partir de éstos;
 - alimentos o ingredientes alimentarios compuestos de plantas, aislados a partir de plantas o aislados a partir de ellos, y los ingredientes obtenidos a partir de animales, excepto los alimentos e ingredientes alimentarios obtenidos mediante prácticas tradicionales de multiplicación o de selección y cuyo historial de uso alimentario sea seguro;
 - alimentos o ingredientes alimentarios cuyo valor alimentario, metabolismo o el contenido esencialmente indeseables se modificó de manera significativa por la aplicación de un método de producción no utilizado habitualmente.

De acuerdo al catálogo restringido de nuevos alimentos elaborado por el grupo de expertos de la Comisión Europea, únicamente las flores de las especies vegetales **Lavandula officinalis** y **Urtica**, disponen de **historial de consumo significativo** en la UE **antes del 14 de mayo de 1997**, por lo tanto, consideración de **“no nuevo alimento”**.

Cualquier otra flor cuyo uso sea alimento y/o ingrediente alimentario, entrará bajo el Reglamento (CE) Nº 258/97, de nuevos alimentos y nuevos ingredientes alimentarios.



Es el productor, importador o cualquier otra persona responsable de la comercialización de un producto en el mercado de la UE al que le corresponde, aportar a las autoridades competentes la información necesaria para justificar que el producto no entra dentro del ámbito de aplicación del Reglamento (CE) nº 258/97, ya que es el operador económico el principal responsable del cumplimiento de la legislación vigente en materia de seguridad alimentaria.

CATÁLOGO DE NUEVOS ALIMENTOS

Es una lista que contiene la información intercambiada entre los Estados Miembros y la Comisión para conocer si un producto (como puede ser el caso de las flores comestibles) cae en el ámbito de aplicación del Reglamento de Nuevos Alimentos- **“Catálogo de Nuevos Alimentos”**.

En algunos Estados miembros la puesta en el mercado de este producto como alimento o ingrediente alimentario puede estar restringida por una legislación específica.

En algunas ocasiones, el documento también contiene información sobre la historia de uso en los Estados Miembros como **complementos alimenticios** o como ingredientes usados

exclusivamente en complementos alimenticios (las plantas pueden emplearse en la composición de estos productos).

Los complementos alimenticios son objeto de la [Directiva 2002/46/CE](#) del Parlamento Europeo y del Consejo relativa a la aproximación de las legislaciones de los Estados miembros en materia de complementos alimenticios. Si los alimentos y/o los ingredientes alimentarios se han usado exclusivamente en complementos alimenticios, nuevos usos en otros alimentos requieren presumiblemente autorización bajo el Reglamento de nuevos alimentos.

RESIDUOS DE PRODUCTOS FITOSANITARIOS

La **normativa europea fija límites máximos de residuos de pesticidas para las flores comestibles, sin especificar ninguna especie** ([Reglamento 396/2005](#) y [Reglamento 600/2010](#)). Sí lo hace en el caso de flores de camomila, flores de hibisco, pétalos de rosa, flores de jazmín y tila.



Existe una **lista de plantas para uso medicinal** cuya venta al público queda prohibida o restringida por razón de su toxicidad (Orden SC/190/2004).

CRITERIOS DE CALIDAD

Las flores pueden ser comercializadas frescas, secas, confitadas, o formando parte de ensaladas envasadas.

La **falta de normativa específica** sobre flores comestibles obliga a recurrir a la que regula la horticultura comestible general y la producción ecológica.

Parámetros como la turgencia de las flores, su aroma y color son tres de los indicadores de calidad, determinados por la técnica de cultivo, el momento de recolección y la manipulación tras la cosecha. **Mantenerlas en**

buen estado hasta su consumo es fundamental y un reto para los productores. Para ello, se utilizan pequeños envases de plástico rígido que las protegen de todos los procesos de manipulación, desde que se recogen hasta que llegan al consumidor. A temperaturas de 4°C, pueden conservarse unos siete días.

Las **flores comestibles se cosechan en fresco** durante el día en el pico de la floración. Para mantener la frescura de las flores **deben enfriarse inmediatamente después de la cosecha**. Sólo deberían ser seleccionadas flores sin problemas de insectos y enfermedades.

PAUTAS PARA UN CONSUMO SEGURO

Aunque el abanico de flores es amplio, con todas deben tenerse en cuenta ciertas **pautas mínimas de seguridad para evitar intoxicaciones**. Para lo cual, es importante:

- Rechazar las tóxicas, como azafrán de otoño, azalea, hiedra inglesa, flor del tabaco, glicina, dedalera, iris, lantana, aconitum, adelfa, arveja dulce, narciso, lirios, hortensias, campanillas, etc.
- No comprar flores en la floristería, o tomarlas de parques o jardines desconocidos, pueden contener sustancias tóxicas. La mejor opción es comprarlas en tiendas especializadas en flores comestibles.
- Lavarlas en agua fresca sin frotar, para no estropear los pétalos.
- Después de lavar, escurrir con delicadeza y secar con un papel de cocina.
- Los tallos, sépalos, pistilos y estambres de la mayoría de las flores se retiran antes de su uso, por su sabor amargo.
- En muchas flores (incluyendo rosa, lavanda, tulipán, caléndula, y crisantemo) sólo los pétalos son comestibles. Si los pétalos tienen una base blanca, esta área debe ser eliminada, ya que puede tener un sabor amargo.
- Conservarlas en el refrigerador, donde algunas se mantienen hasta una semana".
- El polen de las flores en algunas personas puede producir alergias.

CONCLUSIONES

- No existen listas oficiales de flores comestibles y no comestibles de ningún organismo internacional, como la FAO, la OMS, la FDA, la EFSA o el Codex.
- Las flores entrarían bajo el Reglamento (CE) Nº 258/97, de nuevos alimentos y nuevos ingredientes alimentarios, sino disponen de historial de consumo significativo en la UE antes del 14 de mayo de 1997.
- La normativa europea fija límites máximos de residuos de pesticidas para las flores comestibles, sin especificar ninguna especie.
- Se deben seguir unos consejos mínimos de seguridad para evitar intoxicaciones cuando se consumen flores, ya que existen flores comestibles y flores que son tóxicas.



ENLACES DE INTERÉS

- Nuevos alimentos autorizados y denegados- AESAN
- Base de datos pesticidas -EUROPA
- Flores comestibles -ACSA
- Base de datos ECOCROP- FAO
- Listado de flores comestibles- UNIVERSIDAD DE COLORADO
- Listado flores comestibles- UNIVERSIDAD KENTUCKY
- BEREZI@ Complementos Alimenticios- ELIKA
- WIKI-ELIKA Complemento Alimenticio