



2ª edición

UNA GUÍA + UN CUADERNO DE CAMPO

FLORES SILVESTRES COMESTIBLES

François Couplan

LOS MOSAICOS DE LA NATURALEZA



**Lectio
Ediciones**

UNA GUÍA + UN CUADERNO DE CAMPO

FLORES SILVESTRES COMESTIBLES

40 RECETAS ORIGINALES

François Couplan

LOS MOSAICOS DE LA NATURALEZA • 1



Lectio
Ediciones

Título original: *Fleurs sauvages comestibles*

Autor: François Couplan

© Éditions Glénat 2014

Todos los derechos reservados

Primera edición: mayo del 2022

Segunda edición: mayo del 2026

Fotografías: François Couplan
excepto las de las páginas 42 y 68, de Franck le Drian

Ilustraciones: Noël Gouilloux / Catiche Productions

Esquemas: Murielle Dubois / Glénat

© de la edición:

9 Grupo Editorial

Lectio Ediciones

C/ Mallorca, 314, 1º 2ª B - 08037 Barcelona

Tel. 977 60 25 91 - 93 363 08 23

lectio@lectio.es

www.lectio.es

© de la traducción: Laura Escorihuela Martínez

Asesoramiento: Astrid van Ginkel (Fitomón) y Xavier Salat Brunel

Impresión: Sistemes

ISBN: 978-84-18735-95-0

DL T 600-2026

ÍNDICE

Presentación	4
Cómo usar esta guía	8
Índice de recetas	10
Guía de especies	11
Tabla de flores tóxicas	92
Información adicional	93
Glosario	94
Índice de nombres comunes y de nombres científicos	96
Cuaderno de campo	97
Las flores: un poco de botánica	98
Consejos para recolectar flores silvestres comestibles	105
Calendario de recolección de las flores silvestres comestibles	107
Cuaderno de campo: plantas silvestres con flores comestibles	108
Lugares donde recolectar	118
Mis recetas	124

PRESENTACIÓN

¿Comer flores? ¡Qué barbaridad! ¡Son demasiado bonitas para comérselas! Pues siento decirlo que, lo que es comer, ya comemos unas cuantas flores. La coliflor es una —el nombre la delata—, aunque un poco torturada por la selección a la que la han sometido, hasta el punto de no parecerlo... El brócoli está formado por una gran cantidad de botones florales que, si se dejaran abrir, darían flores amarillas de cuatro pétalos en cruz similares a las de la mostaza o la colza. En algunos lugares se hacen buñuelos de flores de calabacín. En otros se hacen con flores de acacia, de wisteria y de saúco, que en la Europa del Este se cultiva para preparar un vino espumoso casi a nivel industrial. Las capuchinas a veces aparecen en las ensaladas de los grandes chefs, tanto para dar placer al paladar como a la vista. Y, en la actualidad, muchos cocineros aprecian las delicadas estrellas azules de las flores de borraja, icono sorprendente sabor a ostras!

También comemos flores perfumadas, como la violeta (*Viola odorata*), de la que se hacen caramelos (con colorante artificial); el jazmín (*Jasminum officinale*), con el que se aromatiza el té, así como la rosa (*Rosa gallica* y *Rosa damascena*), sin duda la más emblemática: el agua de rosas, la confitura de rosas, el aceite esencial de rosas, que es uno de los más caros del mundo, son particularmente apreciados en todo el mundo árabe y otomano, desde el norte de África hasta Persia, pasando por Egipto, Turquía, Arabia y Oriente Próximo. De hecho, el paraíso musulmán es un jardín con mil fuentes perfumado con fragancias de rosa y jazmín. Por lo tanto, para los creyentes, las flores perfumadas representan la imagen del paraíso en la tierra...

En Asia Oriental no tienen ninguna duda: las flores forman parte de la dieta diaria sin que nadie se sorprenda. Por ejemplo, en los mercados de abastos chinos es habitual encontrar flores secas de azucena amarilla o lirio de día (*Hemerocallis flava*), que se utilizan en la elaboración de sopas. En Japón se consumen habitualmente las flores de *kiku*, el crisantemo comestible (*Chrysanthemum x morifolium*), hervidas con un poco de vinagre; la flor de *sakura* o cerezo de Japón (*Prunus serrulata*), confitada con sal y para hacer pasteles, y la flor de *kanzo* o lirio de un día (*Hemerocallis fulva*), que nosotros solo cultivamos con fines ornamentales. Sin duda, en el sudeste asiático es donde se consumen más flores. En Laos conté una treintena, como las de *pak*



Las flores de mostaza y otras brassicáceas se utilizan para hacer aderezos florales y picantes.

ka nha (*Caesalpinia mimosoideae*), pequeñas, amarillas y con aromas cítricos; las de *dok khai* (*Limnophila gratioloides*), rosadas y extremadamente amargas; las de *dok he* (*Dolichandrone rheedi*), grandes y rojas, a menudo rellenas, al igual que las de *dok khe* (*Sesbania grandiflora*). En toda la región son apreciadas las grandes inflorescencias del bananero, que se cortan en rodajas y se comen crudas o cocidas tanto con carne como con pescado. Si pensamos un poco, parece claro que comer flores no es tan excepcional como parece. En todo caso se trata de un fenómeno cultural que, por lo tanto, puede cambiar y que, de hecho, ya está cambiando.

¿Quizás porque falta poesía en la cocina occidental moderna? Las flores, que antes se reservaban para los ramos, son cada vez más frecuentes en los platos. Quizás es solo una moda, iniciada por algunos cocineros que necesitaban cobertura mediática, pero es un hecho que las flores nos alegran la vista, el alma... ¡y a veces hasta el paladar! Ahora bien, hay que reconocer que la mayor parte de estas bellezas no ofrecen a nuestras papilas gustativas grandes emociones. Me parece importante distinguir entre lo que es sorprendente y lo que es delicioso, lo que es bello y lo que es bueno. Tampoco debemos olvidar aquella locución latina que dice *primum non nocere* ('lo primero es no hacer daño')... Es decir, que no se puede olvidar que las producciones florales de algunas plantas, al igual que otras de sus partes, pueden hacernos descansar eternamente o, como mínimo, causarnos algunas molestias digestivas de las que sería mejor prescindir.



Canapés de flores de hierba de ajo.

Y luego hay flores que no se deben recolectar: algunas personas no soportan que se toquen las orquídeas, por ejemplo, y es cierto que muchas de ellas están protegidas, porque en algunos lugares están en retroceso. Sin embargo, en Grecia, Turquía y Oriente Medio se recolectan a miles por sus tubérculos, ya que allí con ellos hacen una bebida reconstituyente, el *salep*. Por suerte, estos tubérculos son sustituidos cada vez más por almidón aromatizado con vainilla... ¡que también es una orquídea! En definitiva, si una planta es rara, cualquiera que sea, mejor no tocarla, eso es todo.

¿Qué es una flor?

La verdad es que tal vez deberíamos haber comenzado por aquí: ¿qué es una flor? Para la botánica, la cosa está clara: es el sistema reproductor de una planta de la división de los angiospermas, a menudo formado por pétalos de colores, destinado a atraer insectos polinizadores, pero no siempre. Si habéis observado alguna vez, por ejemplo, las pequeñas flores verdosas de los robles o de las gramíneas, convendréis que no son muy espectaculares. Para el resto de los mortales, una *flor* es una planta que luce con orgullo pétalos grandes y vistosos, aunque a veces sean de color blanco o pastel, y que se cultiva por la «belleza» de sus flores; pongo comillas para indicar que se trata de una consideración puramente cultural: las minúsculas flores verdes de las ortigas tienen su propia estética y las flores marrones del jengibre salvaje, que se esconden debajo de las hojas, a ras de tierra, también pueden despertar emociones. Pero, por supuesto, son menos atractivas a la vista. Además, la cuestión se puede complicar. Porque a veces pasa que lo que llamamos *flor* en realidad no lo es: por



Queso fresco con flores de amapola y saúco.



Ensalada de apio con flores de diente de león y de violeta.

ejemplo, en la buganvilla, la ponsetia y el cornejo florido, se trata de hojas de colores que rodean las flores, pequeñas e insignificantes. Además, en el lenguaje común, a una planta que tiene virtudes ornamentales la solemos llamar *flor*. Así, hablamos de *flores de jardín*. Sin embargo, si vamos más allá, encontraremos que detrás de muchas de las *flores* que tenemos en el jardín se esconden muy buenas verduras, como la dalia (*Dahlia pinnata*), que antes de convertirse en uno de los adornos más bellos de nuestros parterres, era la *patata* de los aztecas, que se alimentaban habitualmente de sus tubérculos.¹ También consumían las semillas rosas de la bella amarantácea llamada *moco de pavo* (*Amaranthus caudatus*).

En este libro he sido fiel al significado botánico de la palabra *flor*. Por tanto, lo que he recogido en las páginas siguientes son cuarenta plantas las estructuras florales de las cuales, ya sean brotes florales, flores o inflorescencias, son comestibles de una manera u otra. Todas ellas están presentes en la naturaleza en Europa occidental, ninguna es tóxica ni está amenazada de extinción y todas tienen un innegable interés palatal además de calidad estética. Este ha sido el punto de partida. Y ahora ya podemos empezar a explorar el colorido y perfumado mundo de las flores comestibles.

François Couplan

1. Y bien que hacían, porque estos tubérculos no solo son muy nutritivos, sino que también son fácilmente asimilables por los diabéticos.

CÓMO USAR ESTA GUÍA

De cada especie encontraréis una ficha con la siguiente estructura:

- 1 **Nombre común:** nombre más habitual de la especie.
- 2 **Nombre científico:** se compone de dos palabras, normalmente de origen latino o griego, que designan respectivamente el nombre del género y el nombre de la especie.

Familia botánica: se recoge el nombre actual.

Altura de la planta.

Periodo de floración.

Distribución geográfica.

Principales hábitats.

Altitud.

Tipo biológico.

Presencia.

- 3 **En el texto** encontraréis una presentación general de la especie y varias secciones recurrentes.

En la presentación general se describen las diferentes partes de la planta para poder reconocerla en el campo.

Especies cercanas. En esta sección encontraréis otras especies del mismo género presentes en nuestro territorio.

Se puede confundir con otras plantas, tóxicas o no.

Propiedades y usos culinarios. Encontraréis las principales maneras de utilizar las flores y las otras partes comestibles de la planta en la cocina.

Otras virtudes. En caso de que las tengan, aquí se indican las principales virtudes medicinales de las flores y otras partes de las especies presentadas, así como posibles otros usos de la planta.

- 4 **Receta.** Una receta sencilla para que la flor destaque, elegida entre las muchas que a menudo se pueden hacer.
- 5 **Fotografía** de cerca de la flor o inflorescencia en cuestión.
- 6 **Dibujo** de la planta en periodo de floración.

JARAMAGO

1

El jaramago, también llamado rabaniza o flor amarilla, es una planta glabra de color verde azulado parecida a la colza. Al frotarla desprende un olor fuerte y tiene un sabor picante. Su tallo, de base leñosa, es erecto, robusto y muy frondoso. Tiene las hojas inferiores profundamente lobuladas en varios segmentos más o menos lineales dispuestos a ambos lados del nervio central. Las hojas superiores, en cambio, son enteras o poco divididas. Todas son suaves y gomosas al tacto. Las flores son relativamente grandes y bastante olorosas. Presentan cuatro sépalos extendidos y cuatro pétalos amarillo limón el doble de largos que los sépalos. Los frutos son silicuas erectas soportadas por largos pedicelos.

5



2

NOMBRE CIENTÍFICO	<i>Diplazis erucoides</i>
FAMILIA	Brassicaceae
ALTURA	90-100 cm
FLORACIÓN	De marzo a septiembre
DISTRIBUCIÓN GEOGRÁFICA	Comarcas marplatenses
HÁBITAT	Bordes de caminos, lugares incultos
ALTITUD	0-1.200 m
TIPO BIOLÓGICO	Herbácea perenne
PRESENCIA	Comestible

Especies cercanas

En Europa hay nueve especies más del género *Diplazis*, como el jaramago blanco o rosqueta (*Diplazis erucoides*), muy común, y el jaramago mural (*Diplazis muralis*), también muy frecuente.

Se puede confundir con...

Es posible confundir el jaramago con el jaramago mural, que también da flores amarillas y crece en los mismos lugares. Otras brassicáceas, como el rabo salvaje (*Brassica spiza*), también dan flores amarillas y hojas lisas que son gomosas al tacto. Pero ninguna de ellas es tóxica y se pueden utilizar de la misma manera que el jaramago.

Propiedades y usos culinarios

Las hermosas flores de color amarillo limón del jaramago tienen un sabor picante, al cual la presencia de néctar aporta una nota ligeramente dulce. Crudas son un condimento excelente. Se añaden a las ensaladas y platos diversos, que condimentan a la vez que decoran. También sirven para hacer salsas y pestos. Las hojas desprenden un olor fuerte y característico, que recuerda a la rúcula, y se añaden a las ensaladas como ella. Las otras especies se pueden utilizar de la misma manera.

Otras virtudes

Como todas las plantas de la familia de las brassicáceas, el jaramago es rico en compuestos de azufre, que le confieren propiedades estimulantes, aperitivas, digestivas y antiépticas.

ENSALADA MIXTA CON FLORES DE JARAMAGO

ELABORACIÓN: 15 min • COCCIÓN: ninguna

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS: 1 ración de hojas de jaramago • 1 vaso de flores de jaramago • 2 zanahorias • 1 remolacha • 1 col china • 2 cucharadas de manteca de cacahuete • 2 cucharadas de agua • 1 cucharada de vinagre de vino tinto • 3 cucharadas de aceite de colza • sal

Rallar las zanahorias y la remolacha. Cortar la col china en trozos. Disponer las verduras con elegancia en una fuente. • Preparar la salsa: diluir la manteca de cacahuete en el agua y el vinagre, añadir aceite, sal y las hojas de jaramago. Batir y verter la salsa sobre las verduras. • Decorar con las flores de jaramago reservadas.



4

ÍNDICE DE RECETAS

Aperitivo con flores de manzanillón.....	51	Jarabe de flores de tomillo.....	83
Botones de barba cabruna al natural.....	77	Lasaña de ortiga manchada.....	45
Brotos y flores de rabaniza al estilo cretense.....	69	Licor de flores de hinojo.....	43
Buñuelos de flores de salvia de los prados.....	79	Macedonia con flores de junquillo azul.....	21
Canapés de berro de prado.....	31	<i>Maitrank</i> o vino de mayo.....	25
Caramelos de flores de tilo.....	85	Melocotones de viña en almíbar de flores de espliego.....	47
Cerezas con <i>ganache</i> de chocolate blanco al ajeno.....	13	Miel de diente de león.....	65
Crema de zanahoria con flores de saúco.....	81	<i>Mousse</i> de flores de primavera.....	67
Crepes con flores de árbol del amor.....	23	Pan de flores de trébol rojo.....	87
Ensalada de algas y flores de borraja.....	29	Pastel de flores de robinia.....	73
Ensalada mixta con flores de jaramago.....	37	Pastel de milenrama.....	15
Estofado florido de malvavisco silvestre.....	53	Paté de olivas negras y flores de orégano.....	61
Flan ligero con flores de cerifolio almizclado.....	59	Pesto de margaritas.....	49
Flores de ajo de oso en conserva.....	17	Queso blanco con flores de cardo mariano.....	33
Flores de malva real rellenas.....	75	Rebanadas de pan con flores de pie de oso.....	27
Flores de margarita de los prados en vinagre.....	63	Tartar de flores y hojas de hierba de ajo.....	19
Flores de rosa silvestre cristalizadas.....	39	Té solar de flores de adelfilla.....	41
Flores de uña de caballo a la japonesa.....	89	Tejas con flores de meliloto.....	55
Helado de reina de los prados.....	71	Vinagreta de flores de mostaza negra.....	57
		Vino de flores de violeta de olor.....	90
		Yogur con jarabe de flores de amapola.....	35

The image is a grid of 12 columns and 10 rows. The top two rows show green buds on a stem. The bottom eight rows show large pink flowers with a yellow center. A white rectangular box is overlaid on the right side of the grid, containing the title text.

FLORES SILVESTRES
COMESTIBLES
GUÍA DE ESPECIES

AJENJO

El ajenjo es una planta bonita que forma matas densas y a menudo pequeñas colonias. Destaca por su color verde blanquecino, que suele contrastar con la vegetación circundante. Al estrujarla, toda la planta desprende un fuerte aroma. Tiene un sabor extremadamente amargo. La base de la planta es leñosa. Los tallos, que surgen del centro de la mata, son erguidos y ramificados. Producen hojas en abundancia, profundamente lobuladas en segmentos delgados y largos, cubiertos de pelos plateados. Las minúsculas flores tubulosas de color amarillo verdoso se agrupan en numerosos capítulos, que se disponen en racimos en el extremo de los tallos. Durante la floración, se observan numerosas hojas marchitas en la base de los tallos.



NOMBRE CIENTÍFICO
Artemisia absinthium

FAMILIA
Asteráceas

ALTURA
40-100 cm

FLORACIÓN
De julio a septiembre

DISTRIBUCIÓN GEOGRÁFICA
Mitad meridional de la Península; puntualmente en Valencia, Murcia y Granada

HÁBITAT
Márgenes de caminos, herbazales secos, lugares incultos de zonas secas y calurosas

ALTITUD
400-1.600 m

TIPO BIOLÓGICO
Herbácea vivaz

PRESENCIA
Localizada