

FLORES ALIMENTÍCIAS: ALÉM DOS JARDINS RESIDENCIAIS PARA UMA MAIOR DIVERSIDADE ALIMENTAR

LÉIA BEATRIZ SELL¹; MICHELE BARROS DE DEUS CHUQUEL DA SILVA²;
JOÉLIO FARIAS MAIA³; CARLOS ALBERTO SEIFERT JR⁴; JAQUELINE
DURIGON⁵

¹Universidade Federal de Pelotas (SPAF-UFPEL) – leiasell1997@gmail.com

²Universidade Federal de Pelotas (SPAF-UFPEL) – chuquelmichele@gmail.com

³Universidade Federal de Pelotas (SPAF-UFPEL) - maia.joelio@gmail.com

⁴Universidade Federal do Rio Grande (FURG)– casjrjaja@gmail.com

⁵Universidade Federal do Rio Grande (FURG) - jaquelinedurigon@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

As flores alimentícias são cada vez mais pesquisadas como uma nova forma de saúde nutricional. Essas flores possibilitam diversidades de cores aos pratos, nova textura e frescura, e, além de pratos atrativos, são ricas em fontes de fitoquímicos. Segundo Kumari et al. (2021), as flores não são cultivadas apenas para fins decorativos, mas também possuem algumas propriedades nutritivas e biológicas e são usadas na arte culinária durante séculos. As flores comestíveis fazem parte de diversas cozinhas locais, incluindo asiática, europeia e do Oriente Médio (FERNANDES et al., 2017). Essas flores são conhecidas também como Plantas Alimentícias Não Convencionais – PANC, plantas estas que muitas vezes desconhecidas ou negligenciadas, denominadas daninhas ou inços, que não integram o cotidiano alimentar da maioria das pessoas (KINUPP; LORENZI, 2014) e vem caindo em desuso por diversos fatores, como falta de conhecimento e dificuldade de mercado para comercialização desses produtos.

A renovada preocupação com a culinária e a decoração com flores também despertou o interesse dos cientistas pelo valor nutricional das flores comestíveis (KUMARI et al., 2021). Além disso, Kinupp e Lorenzi (2014) afirmam ainda que plantas com flores comestíveis melhoram o bem-estar visual, colorem o entorno, potencializam o aproveitamento da flora local, diversificam o cardápio e os nutrientes ingeridos e geram novas fontes de renda.

Segundo Kumari et al. (2021), as flores possuem diversos benefícios como potenciais medicinais, como antidiabéticas, anticâncer, ansiolíticas, antiinflamatórias, antimicrobianas, diuréticas e imunomoduladoras. Além disso, as plantas ornamentais também possuem rica fonte de antioxidantes, como as vitaminas C, carotenoides, antocianinas e polifenóis, aparecem frequentemente nas flores em concentrações mais elevadas em comparação com frutas ou vegetais comuns (KUMARI et al., 2021).

Assim, o objetivo deste trabalho é demonstrar as potencialidades de algumas espécies de flores alimentícias comercializadas por agricultores e agricultoras na Feira Livre de São Lourenço do Sul. A seguir, são apresentados os aspectos metodológicos do estudo.

2. METODOLOGIA

O estudo foi realizado através de pesquisa bibliográfica (GIL, 2008), a partir de trabalhos de conclusão de curso, dissertações e teses abordando as espécies comercializadas na Feira Livre de São Lourenço do Sul. Buscou-se as espécies de flores alimentícias comercializadas por agricultores e agricultoras familiares, no contexto da feira livre. Assim, a partir desta busca, foram selecionadas algumas

espécies para apresentar as principais potencialidades e benefícios do consumo das mesmas. A seguir, são apresentados os resultados e discussões do estudo.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram avaliados dois trabalhos, sendo um de conclusão de curso (VALENTE, 2021), e uma dissertação de mestrado (THEIS, 2019), ambas realizadas na Feira local do Município de São Lourenço do Sul, Rio Grande do Sul. Foram encontradas um total de 23 táxons de flores alimentícias. Segundo Theis (2019) os agricultores consumiam e comercializavam em torno de 09 táxons como parte alimentícia das flores, além de outras espécies com outras partes alimentícias. Já de acordo com o trabalho de Valente (2021), foram encontradas 19 táxons, abordando principalmente as flores como parte alimentícia. Na Tabela 1, podemos encontrar os táxons de flores alimentícias encontradas nos trabalhos.

Tabela 1. Táxons das espécies com flores alimentícias dos dois estudos analisados.

Nome científico	Nome popular	Pesquisador(a)
<i>Ageratum conyzoides</i> L.	desconhecido	Theis (2019)
<i>Brassica oleracea</i> L. var. <i>italica</i> Plenck	brócolis	Theis (2019); Valente (2021)
<i>Cucurbita</i> spp.	abóbora	Theis (2019)
<i>Hibiscus sabdariffa</i> L.	hibisco, vinagreira	Theis (2019); Valente (2021)
<i>Malvaviscus arboreus</i> Cav.	hibisco	Theis (2019)
<i>Musa paradisiaca</i> L.	bananeira	Theis (2019); Valente (2021)
<i>Acca sellowiana</i> (O.Berg.) Burret	goiaba-branca, goiaba-serrana	Theis (2019)
<i>Rosa</i> sp.	roseira	Theis (2019); Valente (2021)
<i>Tropaeolum majus</i> L.	capuchinha	Theis (2019); Valente (2021)
<i>Allium ampeloprasum</i> var. <i>holmense</i> (Mill.) Asch. & Graebn.	alho-macho	Valente (2021)
<i>Allium fistulosum</i> L.	cebolão	Valente (2021)
<i>Allium schoenoprasum</i> L.	ceboleto	Valente (2021)
<i>Apium graveolens</i> L.	salsão	Valente (2021)
<i>Brassica oleracea</i> var. <i>viridis</i> L.	couve	Valente (2021)
<i>Cajanus cajan</i> (L.) Huth	feijão-guandu	Valente (2021)
<i>Coriandrum sativum</i> L.	coentrão	Valente (2021)
<i>Daucus carota</i> L.	cenoura	Valente (2021)
<i>Eruca vesicaria</i> (L.) Cav.	rucúla	Valente (2021)
<i>Oxalis latifolia</i> Kunth.	trevinho	Valente (2021)
<i>Plantago</i> spp.	tansagem	Valente (2021)
<i>Raphanus sativus</i> var. 1	nabo-crioulo	Valente (2021)
<i>Raphanus sativus</i> var. 2	nabo-forrageiro	Valente (2021)

Sinapis alba L.

mostarda

Valente (2021)

Fonte: Dados da pesquisa (2024).

Um exemplo encontrado em ambos os trabalhos, é a flor de capuchinha (*Tropaeolum majus* L.), uma herbácea anual, que possui toda a sua estrutura alimentícia. As flores, amplamente comercializadas, utilizadas como decoração comestível, os botões florais podem ser usados em conservas, juntamente com os frutos imaturos (KINUPP; LORENZI, 2014). É medicinal, utilizada por infuso ou decocto, como purgativa, tônica, estimulante, digestiva etc. (LORENZI; MATOS, 2008). Segundo Vieira (2013), a capuchinha apresenta quantidades iguais ou até superiores de compostos como ácido ascórbico e carotenoides do que a couve-flor (*Brassica oleracea* L. var. *boteytis* L.) ou o brócolis (*Brassica oleracea* L. var. *italica* Plenck)

Sobre a vinagreira (*Hibiscus sabdariffa* L.), seu cálice é muito encontrado nos chás de hibisco, podendo ser utilizada no preparo de sucos, geleias, molhos agri doces, sorvetes, e muito mais. Além disso, esta espécie é rica em antocianinas (KINUPP; LORENZI, 2014).

Atualmente, se observa um maior consumo de flores, pois é possível observar, dentre os consumidores da feira, a comercialização de outras flores além da lista de ambas as pesquisas, como por exemplo a dália (*Dahlia pinnata* Cav.), a qual é ilustrada na Figura 1, sendo utilizada para fazer um bolo de aniversário.

Figura 1. Bolo de aniversário feito com flores de dália.



Fonte: Acervo PANCPOP.

A dália é cultivada especialmente para a floricultura no mundo inteiro, mas suas flores podem ser consumidas cruas em saladas, ou em preparos como geleias, ou ainda, inseridas em massas de bolo. A seguir, são apresentadas as conclusões do estudo.

4. CONCLUSÕES

Através deste estudo, foi possível evidenciar que as flores alimentícias, se apresentam como uma excelente alternativa para agricultores e agricultoras familiares da Feira Livre de São Lourenço do Sul. Dentre os táxons encontrados na pesquisa, as flores que mais se destacaram, na análise dos dados, foram a flor de capuchinha (*Tropaeolum majus* L.) e a vinagreira (*Hibiscus sabdariffa* L.). E observa-se uma crescente positiva em relação à comercialização de flores na feira, segundo as pesquisas, assim, logo, um aumento no consumo destas.

Destarte, a produção de flores ornamentais comestíveis pode ser uma alternativa sustentável para a indústria de flores de corte, uma vez que toneladas de flores são descartadas todos os dias, independentemente do seu valor nutritivo

e funcional, por carecerem de qualidade ornamental. Além disso, as flores ornamentais alimentícias podem ser alternativas para uma maior diversificação alimentar a partir de jardins residenciais. Os corantes naturais podem ser outra alternativa mais sustentável ambientalmente, não sendo apenas seguros para a saúde, mas também apresentando vários benefícios farmacológicos.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

KINUPP, V.; LORENZI, H. **Plantas Alimentícias Não Convencionais no Brasil: Guia de identificação, aspectos nutricionais e receitas ilustradas**. Ed. Plantarum-Nova Odessa, SP. 2014.

KUMARI, P.; UJALA; BHARGAVA, B. Phytochemicals from edible flowers: Opening a new arena for healthy lifestyle. **Journal of Functional Foods**, 78 ,n 104375. 2021.

FERNANDES, L.; CASAL, S.; PEREIRA, J. A.; SARAIVA, J. A.; RAMALHOSA, E. Flores Comestíveis: uma revisão das propriedades nutricionais, antioxidantes, antimicrobianas e dos efeitos na saúde humana. **Jornal de Composição e Análise de Alimentos**, 60, 38–50. 2017. <https://doi.org/10.1016/j.jfca.2017.03.017>.

GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6 ed. São Paulo: Editora Atlas SA, 2008. 220p.

LORENZI, H.; MATOS, F. J. A. **Plantas medicinais no Brasil: nativas e exóticas**. 2 ed. Nova Odessa: Instituto Plantarum de Estudos da Flora, 2008. 544p.

THEIS, J. da S. **Estudo etnobotânico de plantas alimentícias não convencionais (PANC): saberes e sabores da agricultura familiar em São Lourenço do Sul, RS**. 2019. 78 p. Dissertação (Mestrado em Agronomia) – Faculdade de Agronomia Eliseu Maciel, Universidade Federal de Pelotas, Pelotas. 2019.

VALENTE, C. O. **Impactos do processo de popularização das Plantas Alimentícias Não Convencionais na oferta de produtos agroecológicos: O caso da feira de São Lourenço do Sul**. 2021. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharel em Agroecologia). Universidade Federal do Rio Grande, São Lourenço do Sul, 2021.

VIEIRA, P. M. **Avaliação da composição química, dos compostos bioativos e da atividade antioxidante em seis espécies de flores comestíveis**. Tese (Doutorado). Faculdade de Ciências Farmacêuticas de Araraquara - UNESP, Araraquara, São Paulo, 2013.102p.