

FLORS

AMB CULLERA I FORQUILLA

TEXT: M. Pilar López Serra IMATGES: Kapi Pallarès Lacruz



Amanida de flors

La florifàgia ha estat una pràctica comuna en moltes cultures d'arreu del món. Actualment s'està estenent per llars i restaurants amb l'objectiu d'incrementar l'atractiu dels plats i, al mateix temps, d'afegir-hi un toc saludable.

Aquest article pretén resoldre alguns dubtes que sovint es plantegen a l'hora d'utilitzar flors a la cuina de manera segura. En forma de graella fàcilment consultable, s'hi esmenten els aliments adients en cada cas, les qualitats gustatives observades, algunes propietats medicinals o nutritives i petites observacions pràctiques que poden ajudar a millorar-ne l'ús.

Menús de colors. Encara que pugui semblar una moda recent, les flors han format part de les receptes tradicionals de moltes cultures al llarg de la història. Les flors s'han incorporat habitualment en els menús de la cuina egípcia, grega, romana, hindú, andalusí, americana (sobretot de Mèxic), xinesa, japonesa, mediterrània... Aquest ús de les flors és anomenat *florifàgia*.

Les flors no només decoren els plats, sinó que aporten a la taula salut (flavonoides, vitamines, minerals...), perfum, gust i color (alegria i, de passada, pigments amb propietats fitoterapèutiques, com els carotenoides o les antocianines). El 80% de la composició química de la majoria de flors és aigua; per tant, tenen un contingut calòric baix.

No totes les flors són comestibles; també n'hi ha de tòxiques. Per evitar cap disgust, el seu consum hauria de limitar-se a les de la llista adjunta, de les quals s'ha documentat l'ús tradicional, en les quantitats aconsellades, ja que en excés poden ser indigestes.

Cal aclarir que, tot i que algunes flors poden contenir substàncies que poden ser tòxiques a partir d'una quantitat determinada, s'ha de tenir en compte, d'una banda, que el pes relatiu d'una flor menuda fa inapreciable aquesta possible toxicitat si es consumeix assenyadament. Per altra banda, el consum de flors es redueix al temps de la seva floració, amb la qual cosa és improbable que el cos pugui acumular una dosi de toxines que pugui ser perjudicial.

Gastronòmicament, les flors poden acompanyar menges de tota mena: confitures, refrescos, salses, amanides, bunyols, croquetes, sopes, truites, pastissos, gelats i molts altres plats.

PRECAUCIONS A L'HORA D'UTILITZAR FLORS A LA CUINA.

- Cal evitar menjar flors contaminades. El millor és cultivar-les un mateix (en torretes, per exemple) de forma ecològica. Mai no s'han de consumir flors de floristeria: contenen substàncies tòxiques per conservar-les.
- Han de ser collides i menjades. Són molt delicades i es deterioren ràpidament.
- És millor collir-les al matí.
- S'han de recol·lectar obertes però sense pol·len, per evitar reaccions al·lèrgiques.
- S'han de rentar bé amb aigua, amb molta cura, i eixugar-les amb paper de cuina.
- S'han d'eliminar sèpals, estams, pistils i la punta blanca de la base dels pètals, perquè amargantegen.
- Es poden conservar uns dies a la nevera en un túper hermètic amb un paper de cuina humit a dins.
- No s'hi ha de tirar oli al damunt; s'han d'afegir als plats un cop amanits.

Algunes floretes que es poden menjar sense prendre-hi mal. Hi ha un gran nombre de flors que s'han utilitzat tradicionalment en l'alimentació. A continuació se'n detallen algunes, entre les quals hi ha plantes silvestres i cultivades (en horts o jardins); autòctones i exòtiques; conegudes i, potser, sorprenents. No cal dir que la valoració de les qualitats gustatives és subjectiva. Cadascú hi pot aportar els seus matisos.

F: fresca S: seca C: confitada

Nom	Combinen bé amb...	Propietats	F/S/C	Tenen gust...	Observacions
Alegries <i>Impatiens walleriana</i>	Peix, carn, qualsevol plat com a decoració	Antiinflamatòries	F	de no-res	
Alfàbrega <i>Ocimum basilicum</i>	Amanida, guisats	Digestives	F	d'alfàbrega	
Aloe <i>Aloe vera</i>	Amanida, bunyols	Ampli espectre	F	de vainilla	
Arbre de l'amor <i>Cercis siliquastrum</i>	Bunyols, amanida, gelea, poncelles en vinagre	Aperitives	F	àcid	Flors sense obrir
*Assutzena (1) <i>Hemerocallis fulva</i>	Farcides, amanida, sopa, porc, confitura, sofregits		S/F	d'enciam/meló/picantones	Una flor sense obrir. Només dura un dia. Cal eliminar estams i pistils.
*Begònia (2) <i>Begonia sp.</i>	Amanida, macedònia, nata, salsa peix, postres	Astringents (mal de coll)	C/F	refrescant/àcid/allimonat	Només un parell (contenen oxalats). Potencien el sabor de vinagre.
Bojac <i>Calendula officinalis</i>	Ous, amanida, truita, arròs, formatge	Immunoestimulants/ Vit. C	S/F	amarg/de safrà-clau	Només les lígules
*Borrajia <i>Borago officinalis</i>	Amanida, postres, decoració plats freds, vinagre, truita	Depuratives/ Refredat	C/F	de cogombre	Cal treure pèls del mig. Només 2 o 3 (contenen alcaloides)
Bossa de pastor <i>Capsella bursa-pastoris</i>	Cuïta amb verdura	Glucosinolats	F	de bròquil	
Camamilla <i>Matricaria chamomilla</i> <i>Chamaemelum nobile</i>	Amanida, oli, gelat (infusió)	Calmants	S/F	amargantó/de poma	Només les lígules a l'amanida
Campana xinesa <i>Platycodon grandiflorus</i>	Amanida, mantega, postres	Antiinflamatòries	F	molt dolç	

Xicòria. *Cichorium intybus*



Miramar. *Lobularia maritima*



Corretjola. *Convolvulus arvensis*



Conillots. *Antirrhinum majus*





Borrajta. *Borago officinalis*



Estepa blanca. *Cistus albidus*



Gavarrera. *Rosa* sp.



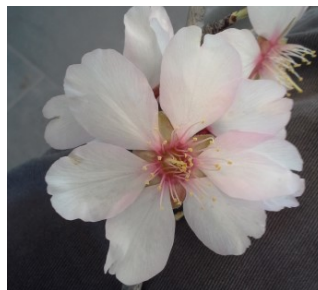
Llimoner. *Citrus limon*

Caputxina <i>Tropaeolum majus</i>	Julivert, estragó, amanida, formatge, llegum, patates, arròs, mantega, sopa, poncelles en vinagre	Vit. C/Afrodísiaques/ Reforcen dents	F	picantó/de créixens	
Carbassa/Carbassó <i>Cucurbita pepo</i>	Sopa, bunyols, farcides, base de croquetes	Vit. A i C	F	dolcet/de pipes	S'han de collir al matí
Cibulet/All/Porradell <i>Allium</i> sp.	Peix, carn, salses, amanida	Les mateixes que els alls	F	d'all	
Clavell <i>Dianthus</i> sp.	Amanida, gelat, sopa, crema, mantega, macedònia	Calmants	F	d'espècies (pebre-clau)	Cal treure la base blanca
*Conillets <i>Antirrhinum majus</i>	Amanida	Antiinflamatoris	F	àcid	Només 1 o 2
*Corretjola <i>Convolvulus arvensis</i>	Amanida	Colagogues	F	picant/amargant	Només 1 o 2
Crisanterns (3) <i>Chrysanthemum</i> sp.	Taronja, amanida, sopa, vi, salses, vinagre	Antioxidants	F	amargant/ picant/de coliflor	Només les lígules sense la base És millor escaldar-los
Draba <i>Lepidium draba</i>	Amanida, verdures al vapor (com bròquil), carn	Diurètiques	F	picant	Abans d'obrir-se
Epilobi <i>Epilobium</i> sp.	Amanida	Pròstata	F		
Estepa blanca <i>Cistus albidus</i>	Decoració damunt plats calents		F	de paper dolç	Cal passar-la uns segons per paella
Farigola <i>Thymus</i> sp.	Amanida, carn, peix, sopa	Antibacterianes/ Digestives	F	de farigola/ picantó	
Fonoll <i>Foeniculum vulgare</i>	Sopes fredes, llegum fred, postres	Carminatives/ Galactagogues	S/F	d'anís	S'ha de plomar
Fonoll marí <i>Crithmum maritimum</i>	En vinagre, com espècia	Vit. C	F	de mar	
Frèsia <i>Freesia refracta</i>	Amanida, postres (infusió)		F	dolç	
Gessamí <i>Jasminum officinale</i>	Peix, carn, gelat, sucre, confitura, te	Sedants	S/F	dolç	
Gira-sol <i>Helianthus annuus</i>	Verdura		F	amargantó/ carxofa	S'usen les poncelles S'han de coure al vapor
Gladiol (4) <i>Gladiolus</i> sp.	Amanida, carn	Asma	F	d'enciam dolç	
Hibisc <i>Hibiscus sabdariffa</i> <i>H. rosa-sinensis</i>	Peix, carn, amanida, confitura	Relaxants/ Expectorants	S/F	dolç/àcid	
*luca (5) <i>Yucca gigantea</i>	Amanida	Calci/Proteïnes	F	de carxofa/dolç	Només 1 o 2 Cruixents
Jonça <i>Aphyllanthes monspeliensis</i>	Postres, decoració, refrescs		C/F	molt dolç	La resta de la planta és tòxica
Lavanda <i>Lavandula angustifolia</i>	Pollastre, arròs, gelat, sucre, escalivada, amanida, postres	Antiespasmòdiques (mal de cap)	S/F	picant/dolç	Només un polsim Va bé barrejar-la amb mel
Lilà <i>Syringa vulgaris</i>	Macedònia, pollastre	Estomacals	F	floral/àcid	
Lligabosc <i>Lonicera japonica</i>	Refrescs, postres, te, amanida, sucre (poncelles)	Relaxants	F	de vainilla o mel/dolcet	
Magnòlia <i>Magnolia grandiflora</i>	Amanida, farcida	Antiespasmòdiques	F	de magnòlia	Cruets no Adobades sí
Malva/Malvi <i>Malva sylvestris</i> <i>Althaea officinalis</i>	Amanida, sopa, truita, carn, pasta, poncelles en vinagre	Emol·lients/ Vit. A, B1, B2 i C	S/F	dolcet	
Margarideta <i>Bellis perennis</i>	Amanida, decoració, sopa, poncelles en vinagre	Depuratives/ Astringents	F	de no-res/ amargantó	

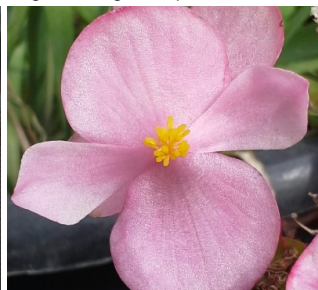
Caputxina. *Tropaeolum majus*



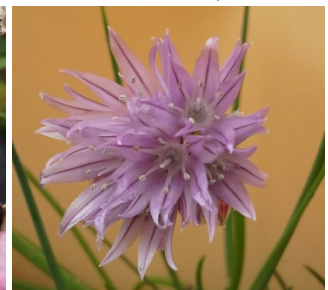
Ametller. *Prunus dulcis*



Begònia. *Begonia* sp.



Cibulet. *Allium schoenoprasum*





Amanida de flors

Marialluisa <i>Aloysia citriodora</i>	Postres (bullida amb llet), amanida	Relaxants/Digestives	F	de llimona	
Menta <i>Mentha sp.</i>	Amanida, peix, refrescos	Estimulants/ Digestives	F	picantó/ de menta	Cal una mica de paciència per treure-les
Miramar <i>Lobularia maritima</i>	Amanida	Diürètiques	F	de mel	
Monarda (6) <i>Monarda didyma</i>	Amanida, te, fruita, carn, peix, plats amb orenga	Aromatitzants	F	de bergamota/ dolç/fort	
Moringa <i>Moringa oleifera</i>	Crua i cuita	Vitamines/Proteïnes/ Minerals	F	picant	
Murtra <i>Myrtus communis</i>	Sucre, guisats carn (poncelles)	Afrodisiaques	F	de murtra	
Nyàmera <i>Helianthus tuberosus</i>	Arròs, pasta	Colorants	S	de no-res	
Onagra <i>Oenothera biennis</i>	Amanida, salses	Dermatològiques	F		Poncelles també
Orenga <i>Origanum vulgare</i>		Desinfectants	S/F	d'orenga	
Ortiga blanca <i>Lamium album</i>	Macedònia	Astringents/Tòniques	C/F	dolcet	
*Passiflora <i>Passiflora sp.</i>	Amanida	Relaxants	F	de pèsol cru/ d'espècies	Es poden congelar Només 2 o 3 (contenen alcaloides)
Pastanaga <i>Daucus carota</i>	Amanida, en vinagre	Carminatives/Vit. A	F	de pastanaga	
*Pensament <i>Viola tricolor</i> <i>Viola x wittrockiana</i>	Formatge, amanida, truita, postres, vi de Xerès	Depuratives/ Vit. A	S/C/F	dolç/aroma floral subtil	Només 2 o 3 (contenen alcaloides) Cal eliminar peduncle
Pèsol <i>Pisum sativum</i>	Amanida, salses, verdura		F	de pèsol dolç cruixent	
Pixallits <i>Taraxacum officinale</i>	Truita, amanida (poncelles en vinagre), sopa, arròs, xarop, bunyols	Depuratives/Fetge/ Expectorants (cuites amb sucre i mel)	F	de mel	Cal deixar-les en remull uns minuts amb aigua i llimona abans d'utilitzar-les
Primavera <i>Primula veris</i>	Amanida, postres, hidromel	Expectorants	F	picantó/dolç	

Rosella. *Papaver rhoeas*



Pixallits. *Taraxacum officinalis*



Malva. *Malva sylvestris*



Lligabosc. *Lonicera japonica*



* <i>Prunus</i> (ametller, cirerer, pomera, presseguer)	Amanida, macedònia, sopa, fregides, salsa amb nata i vi, decoració damunt plats calents	Digestives	C/F	dolcet/floral suau	Només 2 o 3 (contenen àcid cianhídric) Cal passar-les uns segons per paella
Rave <i>Raphanus sativus</i>	Amanida, carn, peix	Aperitives	F	de pebre	Amb moderació (piquen)
* <i>Robinia</i> <i>Robinia pseudoacacia</i>	Faves, bunyols, amanida, postres, poncelles amb mel i vinagre	Antiespasmòdiques	F	de pèsol (poncelles)	Millor cuites (crués poques) La resta de la planta és tòxica
Romani <i>Rosmarinus officinalis</i>	Amanida, carn, peix, pizza	Estimulants	S/F	de romani dolç	
Rosa/Gavarrera <i>Rosa sp.</i>	Beixamel, carn, peix, te, sucre, amanida, truita, gelat, cuscús (infusió o hidrolat), salses, confitura	Astringents/Vit. C	S/C	dolç/picantó	Han de fer olor i estar ben obertes Cal treure la punta blanca de la base
Rosella <i>Papaver rhoeas</i>	Formatge d'ovella, confitura, oli, vi	Tranquil·litzants	S/F	d'avellana tendra	
Ruca <i>Eruca vesicaria</i>	Amanida, mantega, com bròquil (poncelles)	Vit. C	F	de rave/picant	
Sajolida <i>Satureja montana</i>	Carn, vinagre, oli, salses, amanida	Carminatives/ Afrodisiaques	F	calent/picant	
Sàlvia <i>Salvia sp.</i>	Carn, oli, arròs amb bolets, vinagre, vi, sopa, amanida	Estimulants/ Astringents	F	de sàlvia/mentolat	Les flors de totes les sàlvies són comestibles
Saic <i>Sambucus nigra</i>	Bunyols, xampany, gelat, refrescs	Expectorants/ Galactagògues	F	de malvasia	Han de ser ben obertes
Taronger/Llimoner <i>Citrus x aurantium</i> <i>C. sinensis</i> <i>C. limon</i>	Gelat, te, sucre, carn, tortell de Reis	Sedants	S/F	de colònia de bebè/d'aiguanaf	Obertes
* <i>Tulipa</i> (7) <i>Tulipa sp.</i>	Amanida, puré patates, Verdura (poncelles)		F	dolç/cruixent	Ben obertes Cal eliminar pistils i estams
Violer <i>Matthiola incana</i>	Postres, amanida, confitades	Calmant (mal de cap)	F	dolcet/perfumat	Poqueta quantitat
Violeta <i>Viola odorata</i>	Pasta, amanida, endívies, peix, truita, gelat, te, sucre, postres, caramels, refrescs, confitura, mantega, sopa	Antiinflamatòries/ Expectorants	S/C/F	de violeta	Poques (contenen alcaloides)
Vitrac <i>Allium triquetrum</i>	Truita	Antibacterianes	F	aromàtic	
Xicòria <i>Cichorium intybus</i>	Amanida (decoració), en vinagre (poncelles)	Depuratives	F	terros/ amargantó	Es tanquen en collir-les Poques

(1) Cal no confondre les flors del gènere *Hemerocallis* amb les del gènere *Lilium*, ambdues anomenades popularment assutzenes. Algunes *Hemerocallis* són comestibles i tenen tradició alimentària, especialment a l'Àsia, sobretot *H. fulva*. La majoria de *Lilium*, en canvi, són tòxics.

(2) Les més comunes en alimentació són *Begonia tuberosa* i *B. semperflorens*.

(3) Les espècies més usades gastronòmicament són *C. grandiflorum*, *C. indicum*, *C. coronarium* i *C. morifolium*. No són comestibles els crisantems que contenen piri (C. *coccineum* i *C. cinerariaefolium*).

(4) La majoria d'espècies de gladiols són comestibles, però no tots. Els més usats culinàriament són *G. cruentus* i *G. dalenii*.

(5) Hi ha altres iuques amb flors comestibles, però normalment s'han de menjar cuites.

(6) Anomenada vulgarment bergamota per l'aroma de flors i fulles semblant a la de l'autèntica bergamota (*Citrus bergamia*), cal no confondre-la amb aquest cítric fruiter.

(7) La majoria d'espècies de tulipes són comestibles, però no totes. Culinàriament s'utilitzen sobretot les varietats "Angelique" i "Apricot beauty".

NOTA FINAL: La informació reportada ha estat extreta de la bibliografia adjunta, de l'experiència pròpia de l'autora i dels intercanvis de coneixements amb altres florífags.

No cal dir que s'agrairà qualsevol aportació que ajudi a enriquir aquest recull de florífags, sigui amb receptes tradicionals, sigui a partir de l'experiència dels mateixos informants.

PREPARATS AMB FLORS

Glaçons de flors. Es poden fer amb la flor que es vulgui. Són molt atractius un cop al got, amb refrescos.

Sal de flors. Es prepara triturant 20 g de sal amb 15 g de la flor aromàtica seca que es vulgui.

Sucre de flors. Es fan assecat els pètals de les flors aromàtiques escollides junt amb sucre, remenant de tant en tant. Un cop aromatitzat el sucre, les flors es retiren (una setmana, aprox.).

Te de flors. Es prepara igual que el sucre.

Mantega de flors. Es fa triturant 200 g de mantega amb 20 g de la flor seca que es vulgui, especialment flor de taronger o llimoner, gessamí o roses.

Roses gebrades. Es passen per la paella, sense oli, els pètals de rosa acabats de collir amb sucre pel damunt. Quan es desfà, es treuen del foc i es deixen refredar.

Massa de pa o pizza. S'hi poden afegir pètals de flors picantones.

Farcides. Les flors grosses (carbassa, carbassó, tulipa, assutzena, gladiols...) es poden farcir de carn, verdures o cereals.

Truita. Es pot fer amb vitrac, bojacs, roses, violetes, pixallits... En tots els casos, és molt més bona si les flors es barregen abans amb formatge cremós.

RECEPTES

Sopa de malves. Es prepara amb 1'5 l de caldo de gallina, en el qual es bullen un grapat de flors de malva i un grapat de fulles trinxades durant 15 minuts. Es treu del foc i s'hi afegeix una barreja de dos ous batuts amb dos cullerades de formatge parmesà ratllat. Es posa altra vegada al foc fins que torni a bullir. Se serveix acompanyada de pètals de rosa.

Flors de carbassó farcides. Es renten les flors i es treuen els mànecs i els pistils. Es farceixen amb una massa feta amb patates i carbassó bullits i tritursats, un ou batut, formatge ratllat, mantega, orenga, alfàbrega, all, sal i pebre. Es tanquen les flors i es posen al forn a 250° en un recipient untat amb mantega durant 15 minuts.

Amanida de colors. Es prepara amb els ingredients que es vulgui, i s'hi afegeix alguna d'aquestes flors: camamilla, margarides, magnòlies, caputxines, roses, violetes, bojacs, crisantems, gladiols, pensaments, flors de romaní, clavells, malves, hibiscos, primaveres, tulipes tallats a trossets...

Crema de roses. Es remullen 4 cullerades de pètals de rosa secs i trinxats amb 375 g de llet d'ametlla durant 10 minuts. S'hi afegeix ½ cullerada de canyella i ½ cullerada de gingebre i es cou 5 minuts a foc lent. S'hi aboquen 2 cullerades de farina d'arròs diluïda en 2 cullerades d'aigua freda, remenant bé, 100 g de dàtils frescos picats i 3 cullerades de pinyons. S'aboca tot en bols i es decora amb pètals de rosa frescos. (Aquesta recepta s'ha extret d'un llibre de cuina afrodisíaca del segle XIV).

Gelat de gessamí. Es fa una infusió amb 2 cullerades de flors, 300 g de sucre i mig litre de nata bullent. Es deixa reposar una hora i quart, es cola i es posa al congelador. En lloc de gessamí es pot preparar amb flors de taronger, camamilla, roses, clavells, violetes o espígol amb mel.

Bunyols de saüc. Es fa una pasta amb farina, sucre, un pessic de sal i líquid carbònic (cava, cervesa, sidra o gasosa). S'hi suquen les flors de saüc agafades pel mànec i es fregeixen el oli calent. Se serveixen guarnides amb flors de jonça o borraja.

M. Pilar López Serra, Piuà (el Vendrell, 1957) és periodista (UAB), professora de català (UB), correctora (JPC), traductora, mestra de reiki, remeiera i fitoterapeuta (GHC).

Néta d'un pastor i remeier aragonès i d'un pescador calafellenc, s'ha dedicat de ben jove a investigar, experimentar i difondre les teràpies naturals aplicades pels avis, basades en les propietats de les plantes medicinals i dels banys de mar, sol i terra.

Treballa com a assessora lingüística i professora de llengua, i destina el temps lliure a col·laborar com a voluntària en l'estudi de la flora medicinal autòctona i a impartir cursos i xerrades de descoberta de l'entorn i d'etnobotànica aplicada.

És autora de *Petita història de les sardanes al Vendrell, Ciutat Pubilla* (2002); *El Vendrell i la Sardana* (2002); *I van arribar els romans ...*(2007); *Descoberta del bosc de Saifores* (2007); *Les infinites propietats de tardor* (2009) i *El llibre del pati de l'Escola Àngels Garriga del Vendrell* (2012).



BIBLIOGRAFIA

- Bautista, S., Jiménez, A., Lara, E., & Osorio, P. 2013. *Contenido nutricional, propiedades funcionales y conservación de flores comestibles*. Revisión. Archivos Latinoamericanos de Nutrición 63(3).
- Benavente, M. & Herrera, P. 2017. *La gastronomía dels camins*. Ed. Sidillà, la Bisbal d'Empordà.
- Bertrand, B. 2015. *Cocinar con plantas silvestres*. La Fertilidad de la Tierra, Artaza.
- Bosch, C. & Bota, C. 2013. *Guia del recol·lector*. Viena Edicions, Barcelona.
- Bustos, I. 2009. *La millor cuina amb flors, plantes i fruits silvestres*. Columna Edicions, Barcelona.
- Carballido, E. & Enrich, M. 2014. *Herbes a la carta*. Cossetània Edicions, Valls.
- Chardenon, L. 1986. *Herbes per curar, herbes per cuinar*. Altafulla, Barcelona.
- Couplan, F. & Styner, E. 2006. *Guía de las plantas silvestres comestibles y tóxicas*. Lynx Edicions, Barcelona.
- Dawamoru, R. 2012. *Silvestre, comestible y creativo. Recetario para la soberanía alimentaria*. Creative Commons.
- Duran, N. 2007. *Fruits i plantes silvestres comestibles*. Pòrtic, Barcelona.
- Durruti, M. 2002. *Hierbas silvestres comestibles*. Everest, Lleó.
- Estévez, M. 2013. *Deliciosa natura*. Cossetània Edicions, Valls.
- Fajardo, J. (coord.). 2003. *Cien flores de los campos de Albacete*. Instituto de Estudios Albacetenses, Albacete.
- Garnatje, T., Muntané, J., Parada, M., Rigat, M. & Vallès J. 2012. *Plantes alimentàries del Pirineu català*. Farell Editors, Sant Vicenç de Castellet.
- Herreros, J. 2014. *Hierbas para comer, beber, sanar y amar*. Txertoa, Sant Sebastià.
- Kohan, L. 2009. *Flores comestibles y aromáticas*. Integral, 351.
- Leiz, K. 2013. *Cocinar con hierbas de muchas maneras*. Barcelona: RBA, Barcelona.
- Norman, J. 1999. *La cocina clásica con hierbas aromáticas*. Edicions Primera Plana, Barcelona.
- Piera, H. 2006. *Plantas silvestres y setas comestibles del Valle de Ayora-Cofrentes*. Grupo Acción Local Valle Ayora-Cofrentes, València.
- Quadrada, M. 1981. *Les conserves*. Pam i pipa, Reus.
- Richardson, R. 1987. *Hierbas aromáticas del campo*. Editor Jose J. de Olañeta, Palma de Mallorca.
- Roche, M. 1991. *Las recetas del amor*. Everest, Lleó.
- Innoflower. Flores comestibles 2017. Consultat el 25 d'abril de 2018, a www.floresenlamesa.com.
- El Hogar Natural. Flores comestibles. Consultat el 25 d'abril de 2018, a www.elhogarnatural.com/reportajes.
- El corredor del sol. Recetas con flores. Consultat el 25 d'abril de 2018, a www.elcorreodelsol.com.
- Telva Cocina. Hoy comemos plantas 2018. Consultat el 25 d'abril de 2018, a www.estarguapa.com/cocina.
- Alzinar Disseny de Jardins. Receptes de cuina amb flors. Consultat el 25 d'abril de 2018, a www.alzinar.com/cuina.
- Cuinant.blog. Cuinar amb flors 2018. Consultat el 25 d'abril de 2018, a www.cuinant.com.
- Eroski Consumer. Descubrir el placer de cocinar con flores 2018. Consultat el 25 d'abril de 2018, a www.consumer.es.
- Iolanda Bustos 2017. Consultat el 25 d'abril de 2018, a www.iolandabustos.com.
- Mundo Recetas 2017. Consultat el 25 d'abril de 2018, a www.mundorecetas.com.
- Directo al paladar. Consultat el 25 d'abril de 2018, a www.directoalpaladar.com.
- Petalos comestibles, flores y cocina. Consultat el 25 d'abril de 2018, a www.petaloscomestibles.blogspot.com.
- Una bióloga en la cocina 2018. Consultat el 25 d'abril de 2018, a www.unabiologaenlacocina.wordpress.com.