



# **IDEAS QUE SON FLORES Y ADEMÁS ¡SE COMEN!**

18 de febrero de 2015

Laura Carrera







H. P. 1701

















Una oportunidad para personas innovadoras

# SEMILLERO DE IDEAS

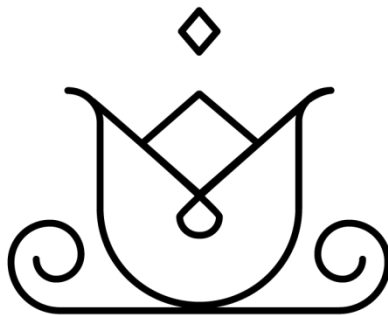
UN PROYECTO DE ZARAGOZA ACTIVA

Más información en  
[www.zaragoza.es/seed](http://www.zaragoza.es/seed)  
o Teléfono 343

• Zaragoza Activa  
• Universidad Zaragoza  
• Zaragoza

Universidad Zaragoza

Zaragoza



**FLORES**

EN LA MESA

# Cocinar con flores











Maridarconflores











Innovarconflores



















CIRCULAR 1

619

0625 GMH SP

C12

3514 FKR



2º SEMILLERO DE IDEAS



2º SEMILLERO DE IDEAS





# ObradordeFlores



# Flores en el campo



# Flores en bandejas



Floresyloscocineros

Floresfotográficas



# Flores comestibles



# Flores en eventos



# Flores en los medios

**Color, sabor y aroma**  
PRODUCTOS DE ARAGÓN (V). Laura Carrera ha unido su interés por la botánica, la gastronomía y la producción en Flores en la mesa. Tras ganar la Feria de Ideas de Zaragoza en 2011 y haber recorrido un largo camino de experimentación, ahora trasladó su empresa al CEH para seguir creciendo. ISABEL COSSIAN

## UN AÑO COCINANDO FLORES

**O**riginales como sus platos, pero también con su presentación en la creatividad en la presentación de los platos... Laura Carrera, doctora en gastronomía y responsable de la marca 'Flores en la mesa', nos muestra su visión sobre la gastronomía y el uso de flores comestibles en la cocina.

...de flores en su cocina... Laura Carrera es la impulsora de Flores en la mesa...

**DE LA ALCACHOFA A LA ROSA**

**MÁS DE 20 VARIETADES.** La flor crisantemo es la más utilizada en el trabajo de Flores en la mesa... con especias como el cardamomo y el comino...

...ingrediente que se usa perfectamente para una ensalada... flores con variedades muy distintas...

Los favores siempre caen del lado de la fortuna (Publio Sir)

# EL MUNDO

MARZO DE 2013. AÑO XXIV. NÚMERO: 8470. EDICIÓN NACIONAL

## Las flores triunfan en la gran cocina

Señal a papirino, ajo o limón...

**ARAGÓN 03**

**EN CORTO**

**MANOTECNOLOGÍA Y MEDIO AMBIENTE**

El científico aragonés en el proyecto Nanociencia y Nuevos materiales para el desarrollo sostenible...

## FLORES EN LA MESA

### >LARGA VIDA A UN ALIMENTO DELICADO

Se cumplen dos años desde que la emprendedora Laura Carrera se embarcó en la aventura de Flores en la Mesa, una empresa nacida de la investigación y dedicada a introducir flores comestibles en el mercado gastronómico.

**ALIMENTACIÓN** Como guarnición en ensaladas o acompañando a carnes, pescados o pastas...

**MÁS DE 20 VARIETADES.** La flor crisantemo es la más utilizada...

**INTERNET DEL FUTURO PARA LAS CIUDADES DEL SIGLO XXI**

ZARAGOZA El gran chef zaragozano David Boldova es un torbellino de creatividad...

**Gazpacho de sandía con flores de geranio y cebollino.**

Vino después un gazpacho de sandía, con helados de dragón, aceite de oliva virgen extra y tomate desmigado...

Vino después un gazpacho de sandía, con helados de dragón, aceite de oliva virgen extra y tomate desmigado...

Vino después un gazpacho de sandía, con helados de dragón, aceite de oliva virgen extra y tomate desmigado...

Investigadores de Ada Del procesan pensamientos comestibles para un estudio de pososucha en colaboración con Flores en la Mesa.

Pensamientos, miel pensamientos y boca de dragón envasados en bandejas.

## Las flores también se comen

El restaurante Novodabo ofrece una relajante experiencia gastronómica

ZARAGOZA. El gran chef zaragozano David Boldova es un torbellino de creatividad...

**Gazpacho de sandía con flores de geranio y cebollino.**

Vino después un gazpacho de sandía, con helados de dragón, aceite de oliva virgen extra y tomate desmigado...

Vino después un gazpacho de sandía, con helados de dragón, aceite de oliva virgen extra y tomate desmigado...

Vino después un gazpacho de sandía, con helados de dragón, aceite de oliva virgen extra y tomate desmigado...

Vino después un gazpacho de sandía, con helados de dragón, aceite de oliva virgen extra y tomate desmigado...

**CREA TU EMPRESA**

Las flores cristalizadas son un producto gourmet pensado para los paladares más exquisitos

**LA TORMENTA PERFECTA 22.15**

Investigadores de Ada Del procesan pensamientos comestibles para un estudio de pososucha en colaboración con Flores en la Mesa.

Investigadores de Ada Del procesan pensamientos comestibles para un estudio de pososucha en colaboración con Flores en la Mesa.

Pensamientos, miel pensamientos y boca de dragón envasados en bandejas.

**Laura Carrera**  
Agricultora ecológica

**2**

Nº 12 FEBRERO 2015, Casales 1,35 €, Andorra 1,20 €

**EL CONEJO: SANO Y LIGERO**  
Recetas que le sacan todo el partido ¡y baratas!

Celebra como se merece **SAN VALENTÍN** y aprende a preparar el cóctel **Cosmopolitan**

**COCINA CON AROMAS**

Sorprende con especias exóticas, hierbas y flores

**MENÚ DE INVIERNO**



## Flores comestibles

PRODUCTO A EXAMEN

Atrévete a cocinar con este original ingrediente y descubre nuevos sabores.

COORDINACIÓN: MIRIAM TELLO. FOTOS: PABLO SARABIA.



**Laura Carrera García**, propietaria de Flores en la mesa; empresa especializada en cultivo y comercialización de flores comestibles (frescas y cristalizadas). (C/ María de CEEl Aragón, C/ María de Luna, 11, Nave 2-B, Izda. Zaragoza. Tel: 976 618 903. www.floresenlamesa.com

**A**demás de aportar belleza a los platos, también aportan sabor y textura. Para que conozcas mejor algunas de las variedades más llamativas de flores comestibles, frescas y cristalizadas (frescas y cubiertas con clara de huevo y azúcar), hablamos con Laura Carrera, de Flores en la mesa:

► **Pelargonium.** En colores blanco, rosa, rojo, fucsia y naranja. Esta flor se puede utilizar entera o separando sus pétalos, y tiene un sabor ligeramente dulce. En cocina: perfecta para elaborar una crema fría de guisantes, cebolla y guarnición de pan tostado (ver receta en págs 18-19).

► **Begonia.** Su textura es crujiente y carnosa, y su sabor cítrico y refrescante. Existe en rojo, rosa y blanco. En cocina: junto con tomillo limonero, es ideal para hacer un tartar de salmón.

► **Claveles mini.** Estos se pueden encontrar en tonos blanco, rosa, rojo, fucsia y mezclas de colores. En las

presentaciones se puede usar la flor entera o sus pétalos sueltos. Aportan un sabor ligeramente dulce. En cocina: resultan exquisitos para preparar un helado de cível.

► **Pensamientos mini.** Flor aterciopelada en una gran variedad de intensos y llamativos colores. Su sabor es verde, fresco y con notas dulces; recuerda un poco a los cardenillos. En cocina: es la flor más versátil, y queda deliciosa en casi cualquier elaboración, desde una ensalada hasta un postre.

► **Pétalos de rosa cristalizados.** Con textura crujiente, mantienen el bellos para decorar postres. En cocina: ideales con un bizcocho bañado en ganache de chocolate.

► **Pensamientos cristalizados.** Con un sabor que recuerda marcadamente al aroma de violeta y textura crujiente. En cocina: divinos sobre una tosta de pan con fole.

**INFO** Este tipo de flores se cultivan sin sustancias químicas ni pesticidas para que se puedan consumir en gastronomía.

► **Flor de romero.** Una flor de pequeño tamaño y color blanco. Potente aroma y sabor a romero. A la hora de comprarla, se presenta un brote de romero con la flor en un extremo. En cocina: exquisita sobre una tarta de perdiz con unas gottas de miel.

► **Botones de Sechuán cristalizados.** También se le llama "flor eléctrica" por las sensaciones que provoca en la boca, y se utiliza en aperitivos, infusiones y coctelería. En cocina: perfecto para acompañar un gin-tonic.

### Flores de calabacín

Su textura aterciopelada y su llamativa forma hacen que las flores de calabacín resulten todo un manjar en el plato. Solo hay que lavarlas bien para poder comérselas, pero como son muy delicadas, hay que prepararlas el día que se compran (no se pueden conservar más de 24 horas).

Estas flores pueden tomarse sencillamente rebosadas y fritas, pero quedan exquisitas si las rellenas con una crema elaborada con ricota, ajo, albahaca, zumo de limón, sal y pimienta, y las rebosadas en una mezcla de harina de tempura y agua helada antes de freírlas en aceite.



**S MODA**

AYMELINE VALADE  
La modelo inspiradora en el film "Dixie" de "Saint Laurent" y "Berry" de "Carmen"

**BERINA PEDRAZA:**  
go Pedraza y Carmen regentan esta casa de

HÁGASE LA LUZ 22 LAMPARAS A LA ÚLTIMA



**FLORES COMESTIBLES**  
Son todo un hit a la hora de dar el toque final a los platos. Elige entre flores frescas o cristalizadas, como las de la caja **Volvoreta** (16,80€), con 6 variedades, manipuladas artesanalmente. Consulta talleres y recetas - atención al gazpacho de vitaminas creativas - en [www.floresenlamesa.com](http://www.floresenlamesa.com)

**LAS MÁS LLAMATIVAS**  
Hemos elegido algunas de las variedades de flores frescas y cristalizadas para conocerlas mejor.

- BEGONIA**
- PELARGONIUM**
- CLAVELES MINI**
- PENSAMIENTOS MINI**
- PÉTALOS DE ROSA CRISTALIZADOS**
- FLOR DE ROMERO**
- BOTONES DE SECHUÁN CRISTALIZADO**
- PENSAMIENTOS CRISTALIZADOS**

**Flowers**  
ESTILO VOLVORETA

**cerveza ECOLÓGICA**  
En homenaje al que fuera inspirador de la mítica firma cervecera madrileña, nace la colección Casimiro Mahou. Tienes cuatro variedades: **Amaniel**, una Lager; **Maravillas**, más tostada; **Jacomete**, una artesana tipo alemán y...

**LIFESTYLE gastronomía & bebidas**

**ESPECIAL BEBIDAS**  
Prueba los elixires del verano

**Flores COMESTIBLES**

Tel: +34 91 141 41 00  
Fax: +34 91 141 41 01  
Email: [sales@nuevoestilo.es](mailto:sales@nuevoestilo.es)

Y desde el año pasado... Flores con premio





**Flores**  
COMESTIBLES

**Flores**  
COMESTIBLES

CRISTALIZADAS  
CON AZÚCAR  
*Crystallized Edible Flowers*

Made in Spain  
6 uds.



**Flores**  
COMESTIBLES

CRISTALIZADAS  
CON AZÚCAR  
*Crystallized Edible Flowers*

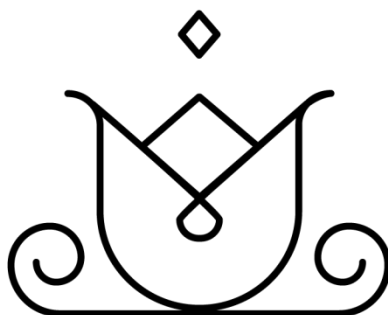
Made in Spain  
6 uds.











# FLORES

EN LA MESA

*son flores comestibles*

Laura Carrera García  
info@floresenlamesa.com

 976 918 003  
 @laurifolius



Lo único que nos ha  
quedado del paraíso  
son las flores,  
las estrellas  
y los ojos de los niños.



# Flores COMESTIBLES

CRISTALIZADAS  
CON AZÚCAR

*Crystallized Edible Flowers*

Made in Spain

6 uds.

