

Flor de Jamaica

El sabor de África en la mesa floridana

La flor de Jamaica es una planta de hibisco comestible que es originaria de África y se extendió a las Américas en los siglos XVI y XVII a través del colonialismo europeo. Se utiliza en bebidas en todo el Caribe, y en la Florida se le llama “el arándano del sur”.

Esta planta resistente a la sequía crece bien en suelos secos, en climas tropicales y subtropicales. Las flores de color rojo brillante no solo son una hermosa adición al jardín de la Florida, sino que también son nutritivas y deliciosas.

Para obtener más información sobre la historia culinaria de la Florida, visita floridaheritagefoods.com

Flor de Jamaica a la venta en una tienda en Egipto

Florida cranberry or Indian sorrel (English), isápá (Yoruba), yakuwa (Hausa)



PONCHE DE FLOR DE JAMAICA Y JENGIBRE

75
MINUTOS
EN TOTAL

8
PORCIONES
O TAZAS



INGREDIENTES

- 1/2 libra de jengibre fresco, pelado y machacado
- 3 a 5 ramitas de canela o 1/2 cucharadita de canela molida
- 3 a 5 estrellas de anís o 1/8 de cucharadita de anís molido
- 3 a 5 bayas de pimienta de Jamaica enteras o 1/8 de cucharadita de pimienta de Jamaica molida
- 2 libras de flores frescas de Jamaica o 1 taza de flor de Jamaica seca
- 3 tazas de azúcar o miel

INDICACIONES

1. Mezcle 8 tazas de agua con el jengibre y las especias en una cacerola grande.
2. Lleve a ebullición y deje hervir durante unos minutos.
3. Agregue las flores de Jamaica, apaga el fuego y deje enfriar.
4. Deje reposar en el refrigerador durante al menos una hora (y hasta tres días).
5. Cuele y retire la pulpa.
6. Endulce con azúcar al gusto (combine bien con jugo de naranja o piña).

Receta adaptada de Beattie, James H. 1882. "Production of Roselle". Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

DATOS

La flor de Jamaica es originaria de África Occidental, y las flores son un ingrediente principal en una amplia variedad de bebidas, como el 'bissap' en Senegal, el 'sorrel' en Jamaica y el 'té de Navidad' en los Estados Unidos. Las bebidas de flor de Jamaica a menudo se consumen durante las celebraciones de Juneteenth.

La flor de Jamaica es rica en magnesio, potasio y vitaminas C, B9 y niacina.

Para obtener más recetas de la Florida, visite floridaheritagefoods.com

SF SANTA FE
COLLEGE