

Zafferano vesuviano

Scheda tecnica

Lo zafferano si ricava dagli stigmi del fiore di *Crocus sativus*, appartenente alla famiglia delle *Iridaceae*. Pianta erbacea perenne, che può raggiungere un'altezza di 30 cm. La radice è un bulbo-tubero sferico, carnoso e bianco all'interno, mentre esternamente è rivestito da membrane bruno-rossicce. Le foglie sono numerose, sottili, lineari, simili a fili d'erba, di colore grigio verde. I delicati fiori imbutiformi, di color lilla violaceo, appaiono in autunno e affinché la fioritura sia generosa, il clima estivo deve essere stato caldo. L'origine del fiore dello zafferano è da ricercarsi in paesi lontani, molto probabilmente in India e nei paesi limitrofi. Grazie ai viaggi di navigatori ed esploratori, fu introdotto anche in Europa ed in particolare nei paesi del Mediterraneo: Grecia, Spagna e Italia, aree vocate per clima, terreno e condizioni climatiche alla sua coltivazione

Gli stigmi dello zafferano contengono oltre 150 sostanze aromatiche volatili, componenti il suo olio essenziale. È una miniera di sostanze preziose per l'organismo: uno degli alimenti più ricchi di carotenoidi e vitamine A, B1 e B2, in grado di influenzare positivamente l'attività cerebrale. Per questa ragione si usa in fitoterapia nel trattamento dei disturbi dell'umore, nella depressione, come sedativo e antispasmodico.

Oltre a rendere gustosi e saporiti i più diversi piatti, essendo lo zafferano uno dei più potenti antiossidanti, contrasta i radicali liberi, responsabili dell'accelerazione dell'invecchiamento cellulare. Questa preziosa spezia favorisce le funzioni digestive aumentando la secrezione di bile e di succhi gastrici e, per questo, è molto utilizzata anche nella preparazione di liquori digestivi.



masseria
Clementina

PARCO NAZIONALE DEL VESUVIO

L'uso dello zafferano in cucina spazia dall'antipasto al dolce, ma le combinazioni migliori si hanno con il riso, i crostacei, i frutti di mare, le carni in umido e le salse delicate. In questi casi il gusto dello zafferano arricchisce, colora ed esalta i sapori. Solitamente questa spezia va aggiunta a fine cottura, altrimenti perde il suo sapore e il suo profumo. Bisogna prestare particolare attenzione anche al dosaggio: per tre/quattro persone è sufficiente una bustina da 0,15 grammi.