

Lo zafferano: la spezia più preziosa.

Con il caldo e il sole, il nostro corpo può essere sottoposto a uno stress eccessivo dovuto alla perdita di minerali. Corriamo subito ai ripari idratandoci e usando i corretti integratori, per goderci senza rinunce tutte le occasioni che l'estate può offrirci.

Lo zafferano è una spezia antica e preziosa.

Il fiore dello zafferano viene già citato in un papiro egiziano del XV secolo a.c. e anche nell'antico testamento. Sappiamo che in Europa fu introdotto dagli arabi e che il nome "zafferano" è entrato a far parte della terminologia italiana nel XIV secolo, anche se già veniva coltivato da tempo nel sud dell'Italia, da dove si è diffuso seguendo le antiche vie di commercio, come la via Francigena.



Il suo **costo elevato** non dipende dalla rarità, ma **dalla quantità di lavoro che richiede per essere prodotto**. Per ottenere un chilo di zafferano sono necessari circa centoventimila fiori, da cui vanno estratti a mano gli stimmi. In più, come ogni fiore, è una tipologia di coltivazione delicatissima, che necessita di cure e attenzione per difenderla da malattie e parassiti. I fiori di zafferano hanno sei petali di un intenso color viola, contengono sia il polline color giallo sia gli stimmi rosso scuro. Crescono con facilità anche alle nostre latitudini e ognuno di noi potrebbe coltivarne qualche bulbo in giardino e raccogliere gli stimmi, per uso domestico.

Gli stimmi, essiccati, sono la spezia vera e propria. Non bisogna mai, invece, raccogliere piante cresciute spontaneamente simili allo zafferano, ma in realtà tossiche.

La complessa struttura dell'aroma leggermente amaro e sapido, dalle note erbacee e fortemente profumate, nonché la resistenza al calore rendono lo zafferano **una spezia squisita, intramontabile e ricercata, adatta a moltissime tipologie di pietanze**. Quando aggiungiamo la spezia ai cibi, questa va prima disciolta in acqua o nel liquido di cottura. Il suo colore simile all'oro liquido potrà così spandersi omogeneamente per rendere i piatti gradevoli allo sguardo e deliziosi nel gusto ed è **ideale per impreziosire pollo, pesce, patate o primi piatti**.

Di zafferano ne basta pochissimo: ad esempio per il classico risotto alla milanese è sufficiente una bustina di circa 15 grammi per insaporire 300-400 grammi di riso.



Gli editoriali.

Inoltre, il suo aroma amarognolo **aiuta a riequilibrare il gusto dei dolci**, infatti è un ottimo ingrediente per gelati artigianali e budini.

Provate a fare in casa un budino con questa ricetta: 50 grammi di zucchero, 50 grammi di amido di mais, mezzo litro di latte e una bustina di zafferano e, prima di servirlo, ricopritelo di granella di mandorle o pistacchio.

Grazie al contrasto del suo sapore con quello della frutta secca, otterrete un dolce dal gusto etnico e gradevole, **il perfetto finale per una cena raffinata.**