



Conoscere le erbe

Zafferano *Crocus sativus*

Per produrre 1 kg di zafferano, sono necessari più di 120 000 pistilli, che corrispondono a circa 350 ore di lavoro per il raccolto.



Storia, botanica e cultura

Ogni anno in tutto il mondo dal *Crocus sativus* si ricavano circa 200 tonnellate di zafferano puro.



Impiego in cucina e nella medicina naturale

Già nel 4° secolo a.C., Ippocrate impiegava lo zafferano per i dolori mestruali e per coadiuvare il parto.



Ricetta

Verza in salsa allo zafferano



Cenni storici – Zafferano

Per la maggior parte delle lettrici e dei lettori, le conoscenze sullo zafferano sono collegate ai ricordi infantili: «Aveva un bavero color zafferano...» era una di quelle canzoncine che molti sicuramente ricordano.

Lo zafferano (*Crocus sativus*) fu menzionato per la prima volta in un testo scritto più di 3500 anni orsono. Denominato nell'antichità la regina delle piante, lo zafferano è circondato da saghe mitologiche. Nella mitologia greca si narra che Giove avrebbe dormito su un letto riempito di zafferano. Le donne coloravano i loro veli con lo zafferano, che era molto utilizzato e apprezzato anche dagli artisti come colore per dipingere.

Fino al Medioevo, la falsificazione dello zafferano veniva punita con la pena di morte. Lo zafferano veniva falsificato, tra l'altro, con petali gialli e rossicci tagliati finissimi di fiori come la calendula o il cartamo, lo «zafferano dei poveri».

Lo zafferano puro e originale si trova esclusivamente dai produttori, dai rivenditori seri, nelle farmacie e nelle erboristerie.

In Svizzera lo Zafferano viene coltivato a Mund, il paesino più famoso d'Europa per lo zafferano, situato nell'Alto Vallese. Qui pare che le condizioni climatiche e le particolari caratteristiche del suolo piacciono particolarmente allo zafferano.

Botanica e cultura

Nome: *Zafferano, Crocus sativus*

Nomi popolari: *Zafferano vero*

Derivato dalla famiglia delle iridacee, lo zafferano ha la sua patria in Grecia e in Medio Oriente.

Lo zafferano è un tubero a sfera piuttosto piatta, perenne e resistente al freddo, da cui si dipartono 6–9 foglie strette e lineari.

Direttamente dal tubero, si sviluppano i profumatissimi fiori viola chiaro, da cui si innalzano i pistilli rosso-arancio che vengono raccolti manualmente per produrre lo zafferano.

I pistilli hanno un sapore molto aromatico e speziato.

La coltivazione dello zafferano richiede un suolo caldo e piuttosto asciutto che dovrebbe essere inclinato verso Sud.

Per il raccolto, i tuberi vengono estirpati, selezionati, quindi essiccati. I tuberi caulinari estirpati vengono trapiantati ad agosto per la nuova coltura. Le nuove colture di zafferano create con questa modalità restano ben produttive per 5 anni.



Impiego nella medicina naturale

Nella medicina cinese classica TCM, lo zafferano viene impiegato internamente con successo contro il «blocco di energia al fegato», che si può manifestare ad esempio con la depressione.

Una volta allo zafferano veniva attribuita un'azione digestiva, si riteneva che migliorasse la circolazione del sangue e abbassasse la pressione alta.

Lo zafferano può però essere impiegato solo in potenze omeopatiche. Non è idoneo per l'automedicazione come «rimedio della nonna».

A questo proposito desideriamo sottolineare che l'impiego medico dello zafferano non è adatto alle donne in gravidanza.

Nei tempi antichi lo zafferano veniva utilizzato anche come colorante e per la colorazione delle unghie.

Impiego in cucina

«Lo zafferano rende i dolci gialli...» Chi non ricorda le nostre mamme e le nonne pronunciare queste parole quando facevano un Gugelhopf o una torta raffinata?

Lo zafferano viene però utilizzato anche per colorare budini e salse, per aromatizzare ricette a base di riso come la *paella* (Spagna) o il raffinato *risotto alla milanese* italiano, nonché nelle zuppe di pesce o nella ricercata *bouillabaisse* che non deve mai mancare nella cucina francese classica.

Lo zafferano ha anche la sua importanza economica nella produzione di liquori.



Ricetta

Verza in salsa allo zafferano

per 4 persone

1 cucchiaino di olio d'oliva
1 cipolla tritata
500-600 g di verza tagliata a strisciole
1 dl di brodo vegetale (negozi di prodotti naturali)

Stufare la cipolla in olio d'oliva, aggiungere la verza e stufarla insieme alla cipolla. Versare sopra il brodo vegetale. Coprire e fare cuocere a fiamma bassa per circa 10 minuti.

Salsa allo zafferano:

1,5 dl di panna
1 cucchiaio di maizena
10 stemmi di zafferano
1 ½ dl di acqua
sale marino alle erbe

Mettere in un padellino la panna, la maizena e alcuni stemmi di zafferano e mescolare bene con la frusta. Fare bollire finché non si solidifica. Solo dopo aggiungere ca. 1,5 dl di acqua e fare bollire nuovamente la salsa; alla fine eventualmente insaporire un po'.

Consiglio: può essere servita con il riso o la pasta.

