

Azafrán i propiedades y sabor gastronómico!

Por: Oscar Acosta, M.S, CFSM, CPGP, CHA, SPCA Químico
Licenciado y Presidente de ZJX Food Safety Consulting
en Puerto Rico

El azafrán no tiene un origen definido, pero sí está lleno de leyendas y misticismos. Es una especie enigmática, fina y exótica la cual ha sido una de las plantas más codiciadas de la humanidad a través de los años.

Entre las leyendas que cuentan su origen se encuentran; La tragedia de Crocus y Smilax, La leyenda de la muerte de Crocus a manos de Hermes y La diosa Eos y su toga de color azafrán entre otras. Aun siendo desconocido el origen de la palabra azafrán, el nombre no ha cambiado mucho de país a país; árabe (záfaran), inglés (saffron), holandés (saffraan), alemán (Safran), francés (safrane) y italiano (zaferano), etc. Cualquiera que fuera su origen, es muy antiguo puesto que se remonta al Antiguo Egipto.



Aunque existen variaciones por regiones sus colores típicos son variados; amarillos, púrpura y blancos, aunque pueden encontrarse variedades bicolores.

El azafrán (*Crocus sativus*), es una especia muy aromática, de gran uso gastronomía y medicinal. En adición a su infinidad de usos en diversas tradiciones y costumbres. El género *Crocus* cuenta aproximadamente con 80 especies, la mitad están localizadas en Europa. Las principales características de la especie es que es una planta herbácea, que vive más de dos años con una altura normal de 10 a 25 cm, aunque en algunas áreas, debido a factores ambientales puede sobrepasar los 50 cm.

Entre las variaciones por regiones se encuentran las siguientes;

- 1. El azafrán de Italia presenta filamentos de 3-4 cm de largo, estigmas anchos en el extremo, en forma de trompeta, grandes, de color rojo brillante, un poco grasientos. Es muy aromático.
- 2. El azafrán de España presenta filamentos más largos y delgados que el italiano, menos grasientos, más secos, fáciles de romper, el color poco brillante y sabor ligeramente amargo.
- 3. El azafrán de Francia tiene filamentos largos, elásticos, anchos, de color que varía entre el rojo vivo y el rojo oscuro, sabor ligeramente amargo.
- 4. El azafrán de Austria se caracteriza por tener filamentos iguales al italiano, muy aromático, de color rojo pardo y sabor agrio.
- 5. El azafrán de Oriente o de Persia tiene filamentos gruesos y poco aromáticos.

Aunque existen variaciones por regiones sus colores típicos son variados; amarillos, púrpura y blancos, aunque pueden encontrarse variedades bicolores. El color más impresionante de la flor es el purpura y de esta nacen tres estambres amarillos y tres estigmas rojizos. Al conjunto de la flor se

le denomina “rosa del azafrán”.

El color intenso del azafrán se debe a pigmentos del tipo carotenoide. Aunque contiene algunos de los carotenoides más conocidos como los alfa y beta carotenos, licopeno y zeaxantina, su capacidad colorante la obtiene sobre todo de los esteres de crocina. Su aroma tan característico, que lo distingue de cualquier sustituto colorante, proviene del safranal y su sabor amargo se debe a otra sustancia llamada picrocrocina.

Entre las propiedades terapéuticas que se le atribuyen se encuentran; posee propiedades digestivas y afrodisíacas, expectorante, estimula el apetito, favorece la digestión, combate la tos y la bronquitis, mitiga los cólicos y el insomnio, favorece la expulsión de gases acumulados en el tubo digestivo; antiespasmódico entre otros. Si se ingiere en concentraciones altas es abortivo.



El color intenso del azafrán se debe a pigmentos del tipo carotenoide.

En adición a todas las propiedades y virtudes que se le atribuyen al azafrán, este alcanza su máximo valor en la gastronomía donde es utilizado como especia. Aunque las especias no tienen ningún valor calórico aportan riqueza de sabor y aroma a las recetas. Su composición rica en aceites esenciales logra que platos sin mucho sabor, pero nutritivos y, por tanto, importantes en la dieta, sean sabrosos sin perder sus propiedades. Es utilizado en asados de carne, pescados, sopas, mariscos y sobre todo arroz, hasta el punto de que no se concibe una paella sin la presencia de azafrán. Los colores y aromas que le proporciona a los diferentes platos describen pueblos, gustos y gastronomías de cada cultura.

Los aromas de la gastronomía mundial dependen en buena parte de la utilización de especias y hierbas aromáticas como, por ejemplo; la pimienta, azafrán, perejil, albahaca, nuez moscada o laurel. Es importante mencionar que el uso de estas dependerá de la tradición culinaria de los pueblos y su gusto para condimentar los diferentes platos.

El azafrán fue introducido por los árabes en la península ibérica. De España paso a las américas y a Europa, sobre todo a Gran Bretaña y de ahí a todo el mundo.

Aunque el azafrán ya no tiene el precio que tenía en el pasado (durante el renacimiento llego hacer más caro que el oro) continúa siendo la especia más cara del mundo ya para conseguir un solo kilogramo de esta especia se necesitan miles rosas de azafrán en adición que su recolección es manual una a una. El azafrán por su alto valor económico se ha denominado *“oro rojo”*.



El azafrán por su alto valor económico se ha denominado “oro rojo”.

Hoy en día las especias son abundantes y se usan principalmente como condimentos. En la antigüedad eran usadas principalmente como medicinas, perfumes, incienso y también como condimentos. También fueron símbolo de lujo e incluso causa de guerras.

El azafrán fue y será una especia única no sólo por su valor económico sino también por su enorme significado cultural, gastronómico e incluso religioso a través de la historia. Este ha servido y sirve de condimento a una gran cantidad de platos a través de las diferentes épocas y culturas; siendo España el país que mayor cantidad y calidad de azafrán ha ofrecido a nivel mundial.