

## Zafferano: proprietà, benefici e utilizzi

Lo zafferano, di diritto nella lista dei cosiddetti super-cibi, è una spezia ricca di proprietà e con diversi effetti benefici. In Italia viene associato prevalentemente alla ricetta del risotto alla milanese, ma è una spezia diffusa in tutto il mondo e che si presta agli accostamenti gastronomici più diversi.

### Proprietà

Lo zafferano è ricco di Sali minerali, soprattutto Potassio, Fosforo e Magnesio, mentre le vitamine più abbondanti sono la vitamina C e i folati (contiene ben 1724 mg di potassio per 100 grammi). Oltre a vitamine e Sali minerali lo zafferano contiene il safranale, una sostanza presente nei pistilli del fiore e cui si deve il tipico profumo dello zafferano. Il colore dello zafferano è dovuto invece alla crocina e alla crocetina, due carotenoidi che fungono anche da antiossidanti.

### Benefici

Lo zafferano agisce sul sistema nervoso con effetti positivi sull'umore migliorando significativamente i sintomi della depressione in adulti colpiti da disturbo depressivo maggiore, riduce i sintomi della sindrome premestruale e contrasta i dolori mestruali, combatte i radicali liberi grazie alla presenza di antiossidanti ed è benefico per l'apparato gastrointestinale.

### Utilizzi

L'utilizzo dello zafferano in cucina risale ai tempi degli antichi egizi che lo utilizzavano per aromatizzare i cibi e come colorante per tessuti. Oggi l'utilizzo dello zafferano in cucina spazia dall'antipasto al dolce, anche se il suo forte sono i risotti ed i piatti a base di pesce e carni bianche. Lo zafferano è indicato anche come condimento per verdure dal sapore lieve, come le zucchine. Nonostante ciò, e potremmo fare ancora moltissimi esempi, quello gastronomico non è il solo degli utilizzi possibili di questa spezia. Rimandando chi fosse interessato ad eseguire una semplice ricerca online, ricordiamo qui velocemente alcune possibili applicazioni alternative: per uso cosmetico sui capelli o sulla pelle, come integratore (anche in compresse), come pigmento naturale per tele e tessuti.