

U. Siedentopp

Nutrición: el azafrán



El azafrán (*Crocus sativus* L., en chino: *fan hong hua*) se considera el condimento más exquisito del mundo. Su nombre procede del árabe *za'faran*, que significa tornarse o ser amarillo. Aunque la planta ya se cultivaba en Persia alrededor del año 960 a.C. y se utilizaba en grandes cantidades con fines de culto, los crocos cultivados del azafrán proceden en su forma original posiblemente de Creta y de la región mediterránea oriental [7]. Se trata de una planta bulbosa perteneciente a la familia de las iridáceas. Su rizoma en forma de tubérculo da paso en el otoño a una floración en tríos azul violácea que recuerda a los crocus de primavera. Su ovario ínfero, forma a través del largo perianto, un estilo de 20 cm de longitud coronado por 3 estambres cuneiformes naranja rojizos enrollados en forma de bolsa. Estas hebras de olor dulce y aromático forman, una vez secas, la parte tan laboriosa de recolectar [2]. Para obtener 1 kg de azafrán se necesitan unas 150.000 flores, que deben extraerse de la flor manualmente a lo largo de una superficie de cultivo de unos 2.000 m². Así se explica el precio desorbitado de 5 €/g o incluso más, aunque el azafrán da mucho

de sí. Para la mayoría de sus usos casi siempre es suficiente con una punta de cuchillo. El condimento más caro del mundo se cultiva actualmente desde occidente, en una zona de España, hasta el oriente, en el norte de la India. España y sobre todo Irán, con más del 80% de la cosecha mundial, son los países productores más importantes. En Europa el azafrán de mejor calidad es el de España. Los cultivos más importantes son de la zona castellano-manchega. Desde el siglo xv había plantaciones de azafrán también en Alemania, Austria y Suiza. Hoy sólo queda el pequeño pueblo suizo de Mund en el cantón Wallis, donde se cosechan a 1.200 m sobre el nivel del mar unos 3 kg de estigmas de azafrán al año. En el mercado se pueden encontrar distintas calidades: el azafrán desbrizado, que sólo contiene estigmas, y el azafrán natural, que además de los estigmas contiene restos de los estilos. Para la **medicina popular** el azafrán es uno de los condimentos y

colorantes vegetales más antiguos que se conocen. Los antiguos egipcios lo utilizaban para momificar a sus muertos tiñendo las vendas con azafrán. Se han descubierto manuscritos cuneiformes que datan del siglo II a.C. que ya hablan del uso del azafrán. Los persas y fenicios apreciaban el azafrán como colorante, droga y medicina. Su color amarillo rojizo luminoso, símbolo de la luz, de la felicidad y la fertilidad hizo que los platos festivos tradicionales se adornaran con azafrán. Sus efectos fortalecedores, cardiotónicos y afrodisíacos eran tan valorados como sus

efectos alucinógenos y psicoactivos. Se preparaban pasteles condimentados con azafrán para honrar a los dioses del amor, a fin de desear con ello felicidad en el amor. El Dioscóride lo receta para los dolores espasmódicos. El emperador romano Marco Aurelio utilizaba azafrán en el agua del baño para embellecer su piel y aumentar su virilidad. En los frescos de Pompeya se han encontrado pigmentos amarillos de azafrán. Las hebras de azafrán colocadas en los lechos nupciales de los romanos procuraban, supuestamente, un estado de alegría desenfadada y de jovialidad. Como el azafrán era un artículo de lujo muy codiciado, las falsificaciones o adulteraciones se castigaban con sanciones elevadas. El azafrán llegó a España desde Próximo Oriente y la región mediterránea oriental en torno al año 900 d.C.



a través de los mercaderes árabes. En Alemania, Nuremberg fue la ciudad más importante en cuanto al comercio del azafrán. Alrededor del año 1500 los falsificadores de azafrán eran en esa ciudad incluso quemados en la hoguera con su mercancía. En la Edad Media los farmacéuticos de la época describieron sus efectos analgésicos y espasmolíticos. Incluso hay relatos que van desde delirios eufóricos hasta ataques de risa incontenibles por el disfrute del azafrán. En el libro de texto de los remedios biológicos de Manau, de 1938, se menciona que las mujeres

que recogen las cosechas de azafrán a veces tienen desmayos y hemorragias uterinas. Ocasionalmente la medicina popular de hoy en día utiliza todavía el azafrán como sedante, espasmolítico y estomáquico [10]. Desde tiempos inmemoriales la especia fue también un colorante codiciado para perfumes, acondicionadores del pelo, bebidas y textiles. Las vestimentas de los monjes budistas teñidas de amarillo con azafrán encarnan la dicha suprema y la sabiduría. En la medicina ayurvédica el azafrán se considera el condimento del amor. La **importancia nutricional del azafrán** reside en su contenido en carotinoides, responsables de su coloración intensa. Además de los pigmentos como los alfa y beta carotenos, la lycopina y la zeaxantina, predomina sobre todo la crocina. Este éster, como pigmento individual más importante del azafrán, le confiere su color amarillo dorado (0,1 g tiñen 3 l de forma intensa). En el

La **nutrición y la dietética de la medicina china** atribuye al azafrán las siguientes cualidades y efectos [1, 3, 4, 5, 6, y 9]:

- Temperatura: neutra
- Sabor: amargo, dulce, picante
- Afinidad a los órganos: hígado, corazón
- Efectos: tonifica el Qi y la sangre, regula el hígado y el bazo y moviliza el Qi

Para el uso terapéutico entre sus indicaciones se encuentra la amenorrea, los dolores abdominales tras el parto, las contusiones [1] y las molestias de la menopausia [6].

aceite esencial del azafrán predomina, con más del 50%, el aroma safranal. Este aldehído le da al azafrán su aroma característico. Del sabor aromático, amargo y picante es responsable la picrocrocina, el amargor del azafrán, un glucósido terpénico. El azafrán debe contener como máximo un 12% de humedad y entre un 0,5 y un 1% de aceites esenciales. El azafrán favorece la digestión de las proteínas ya que aumenta la actividad enzimática en el intestino. Hasta ahora la reducción del valor de co-

lesterol del azafrán sólo se ha demostrado en animales de experimentación. Su importancia básica radica en su uso como corrector del olor y sabor. En la cocina y en la industria se utiliza como condimento, colorante de cosméticos, medicamentos, licores y bollería [7, 8, 9, 10]. En la **fitoterapia occidental**, según la Comisión E, no hay pruebas de su eficacia para los campos de aplicación pretendidos como sedante nervioso para las convulsiones y el asma. En grandes cantidades el azafrán

Risotto al azafrán

Receta para 4 personas

Ingredientes

75 g de mantequilla
1 cebolla de tamaño medio
1 diente de ajo pequeño
300 g de arroz largo
150 ml de vino blanco
800 ml de caldo de verduras
2 cucharadas de nata dulce
Pimienta negra molida
Sal marina
Peladura de limón
1 pizca de pimentón molido
50 g de queso parmesano rallado
1/4 de cucharadita de hebras de azafrán

Fase de los 5 elementos
(tierra)
(madera, fuego, metal)
(madera, tierra, metal)
(tierra, metal)
(madera)
(agua)
(tierra, agua)
(tierra, metal)
(fuego, tierra, metal, agua)
(madera)
(tierra)
(metal)
(madera, fuego)



Preparación

Pelar la cebolla, cortarla en daditos y freírla en la mantequilla. Añadir el ajo picado y el arroz, y remover. Cuando todo el arroz esté cubierto por la grasa de la mantequilla, añadir el vino blanco. Ir rociando poco a poco sobre el arroz el caldo de verduras previamente calentado sin dejar de remover. Remojar las hebras de azafrán en el caldo caliente del final. Condimentar cuidadosamente con sal y pimienta. Añadir la nata dulce y el pimentón molido. Pelar y añadir medio limón en finas capas. Cocer todo a fuego lento hasta que el caldo se haya consumido casi por completo. Remover de vez en cuando. Mezclar las hebras de azafrán ablandadas. Finalmente, mezclar todo con el queso parmesano rallado hasta obtener una consistencia cremosa. Servir el arroz en platos previamente calentados y adornado con unas pocas hebras de azafrán por encima.

› Efectos desde la perspectiva de la medicina china

El risotto al azafrán fortalece el bazo y el estómago, nutre el Qi del corazón, moviliza el Qi del hígado y elimina la humedad.

› Efectos desde la perspectiva de la dietética

El risotto al azafrán es un plato ligero y de fácil digestión con un alto valor culinario. Es rico en vitamina B así como en agentes aromatizantes, colorantes y principios amargos.

Crema dulce al azafrán

Receta para 4 personas

Ingredientes

500 g de queso blanco fresco magro (quark)
200 ml de nata dulce
150 ml de leche entera
1 palito de vainilla
Canela en polvo
5 cucharadas de miel o jarabe de arce
Peladura de limón
1 naranja
1/4 de cucharadita de hebras de azafrán
2 cucharaditas de almendra picada o en virutas
2 cucharaditas de pistachos pelados

Fase de los 5 elementos

(madera)
(tierra, agua)
(tierra, metal, fuego)
(tierra)
(madera, tierra, metal, agua)
(tierra)
(madera)
(madera, tierra, agua)
(madera, fuego)
(fuego, tierra)
(madera, metal)

Preparación

Calentar la leche con el palito de vainilla desmenuzado hasta justamente antes de que rompa a hervir. Añadir las hebras de azafrán, remover y dejar reposar tapado. Montar la nata. Verter el queso blanco fresco en un cuenco y añadir la leche de azafrán colada, el jarabe de arce o la miel, las virutas de almendra finamente trituradas y la peladura de limón. A continuación mezclar con un utensilio de mano hasta que se forme una crema. Añadir y mezclar cuidadosamente la nata montada y rellenar con la crema resultante unos cuencos de postre. Pelar la naranja y filetearla, y decorar los cuencos de postre con ella. Salpicar por encima con pistachos finamente troceados.

> Efectos desde la perspectiva de la medicina china

La crema dulce al azafrán nutre el Yin y los líquidos orgánicos, tonifica el Xue, enfría el calor, hace descender el Qi y humidifica la sequedad.

> Efectos desde la perspectiva de la dietética

La crema dulce al azafrán contiene mucho calcio, potasio, vitamina B2 y agentes colorantes y aromatizantes.

milanesa le debe su toque amarillo, de la misma forma que el pan sueco de azafrán *Lussekatter*. En general, el azafrán combina bien como colorante y condimento con carnes, pescados, sopas, salsas, platos de arroz, masas y bollería así como con platos dulces. En Asia central y el norte de la India se utiliza de forma variada en los platos de arroz. En Irán y los países del Golfo Pérsico se toma añadida a los platos de arroz una combinación de azafrán y menta seca. Algunas de las populares bebidas indias de yogur, *Lassi*, se refinan con unas hebras del condimento. En la cocina

del diente de león y las caléndulas [7, 11]. El auténtico azafrán se reconoce al comprarlo porque al trituirlo con los dedos los tiñe de color rojo oscuro. En los países árabes sobre todo se vende azafrán casi siempre muy barato combinado con plantas sucedáneas. Se desaconseja comprar azafrán molido. La especia molida no sólo pierde rápidamente su valor, sino que las falsificaciones son mucho más difíciles de reconocer.

Referencias bibliográficas

1. Flaws B, Wolfe L. Das Yin und Yang der Ernährung. München: O.W. Barth Verlag; 1997
2. Franke W. Nutzpflanzenkunde. Stuttgart: Thieme Verlag; 1997
3. Kastner J. Propädeutik der Chinesischen Diätetik. Stuttgart: Hippokrates; 2001
4. Kirchhoff S, Kempfle T. Chinesische Diätetik Ernährungstafel. Kötzing: Verlag für ganzheitliche Medizin; 1997
5. Leggett D. Helping Ourselves – A Guide to Traditional Chinese Food Energetics. England: Meridian Press Totnes, 3rd Edition; 1997
6. Pitchford P. Healing with Whole Foods – Oriental Traditions and Modern Nutrition. Berkeley, Ca: North AtlanticBooks; 1993
7. Safran – Internetauftritt, www.uni-graz.at/~katzer/germ/Croc_sat.html, Stand 30.01.2007
8. Schormüller J. Lehrbuch der Lebensmittelchemie, Berlin: Springer Verlag; 1974
9. Siedentopp U, Hecker HU. Praxishandbuch Chinesische Diätetik. Kassel: Siedentopp & Hecker GbR; 2004
10. Wichtl M. Teedrogen. Stuttgart: Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH; 1989
11. Wyk BE. Handbuch der Nahrungspflanzen. Stuttgart: Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH; 2005

es muy tóxico. La dosis letal de azafrán son 20 g y la dosis abortiva 10 g. A una dosis máxima de hasta 1,5 g no se ha documentado hasta la fecha ningún riesgo [10]. Su desorbitado precio y las pequeñas cantidades utilizadas en la cocina reducen ampliamente los envenenamientos accidentales. El azafrán se utiliza añadido al alcohol como componente de las mezclas de hierbas suecas. Distintos elixires amargos suecos contienen también extractos de azafrán.

Uso

Hay una serie de platos que requieren una brizna de azafrán para completar su sabor. Para algunos de ellos es incluso imprescindible. Éste es el caso del arroz pilaf, un plato de arroz y carne, y de la paella española. La sopa provenzal de pescado, la sopa bullabesa, y los platos indios de arroz y curry contienen azafrán como ingrediente fundamental. El arroz a la

el azafrán debe conservarse en recipientes de metal o vidrio bien cerrados. La luz decolora rápidamente la especia. La humedad hace que los aceites esenciales se evaporen [10]. Las hebras del azafrán no deben utilizarse tal cual para cocinar. Se necesita bastante tiempo hasta que se libera el aroma completamente. Por otra parte, no se debe dejar cocer el azafrán demasiado tiempo, porque de lo contrario se perjudica el aroma [7]. Las hebras de azafrán se deshacen preferiblemente en agua fría o templada, o en leche. El extracto líquido se añade al plato en cocción hacia el final de su preparación. Las hebras recién machacadas en el mortero elevan extraordinariamente la intensidad del color. Como sucedáneo de calidad inferior o para suplementarlo está el alazor (cártamo), la curcuma (turmerico, «azafrán indio»), las flores de tagetes, las flores de árnica, la panícula del maíz, la flora-



Dirección de correspondencia

Dr. med. Dipl. oec. troph.
Uwe Siedentopp
Ahnatalstraße 5
D-34128 Kassel, Alemania
drsled@gmx.de
www.dr-siedentopp.de