

**Cada flor de
Crocus sativus
Linnaeus (rosa del
azafrán) tiene tres
estigmas de
azafrán, también
llamadas hebras, las
cuales están unidas
en la base por el
pistilo.**



AZAFRÁN:EL ORO ROJO

Castilla-La Mancha es la región que más hectáreas cultiva.
España es el segundo país productor y el primer exportador a nivel mundial

**El azafrán es una de las
especies más valoradas,
en la cocina.**

**Platos tradicionales
españoles como la paella
o la fabada no serían
iguales sin este
ingrediente**

¿QUÉ ES EL AZAFRÁN?

El azafrán es una especia que se obtiene a partir de los estigmas de la flor del *Crocus sativus* Linnaeus, conocida vulgarmente como **Rosa del azafrán**.

El *Crocus sativus* Linnaeus es una planta de la familia de las Iridáceas que se caracteriza por tener una flor color Lila donde destacan el color rojo de los estigmas y el amarillo de los estambres.

La flor de *Crocus sativus* Linnaeus es estéril, ya que se trata de un híbrido que se ha ido manteniendo a lo largo de los siglos debido a lo apreciado de sus estigmas. La reproducción de esta planta se realiza por bulbos.

Cada flor de *Crocus sativus* Linnaeus tiene tres estigmas de azafrán, también llamadas hebras, las cuales están unidas en la base por el estilo.

Los estigmas tienen forma de trompeta alargada, color rojo intenso que va decolorando hasta el amarillo en el estilo, también llamado rabillo.



El azafrán ha proporcionado múltiples servicios a lo largo de la historia.



En España, lo introdujeron los árabes durante el Califato Córdoba.

Es cultivado en la Península desde hace mil años

Muchos municipios manchegos donde hay documentada una tradición centenaria en



ORIGEN E HISTORIA

Sus orígenes son confusos, pero creemos que **procede de Oriente**, porque cultivo era ampliamente conocido en Asia Menor en épocas anteriores a Cristo.

Una de las primeras referencias históricas de la aplicación del azafrán procede del **Antiguo Egipto**, donde era empleado por los faraones como esencia aromática y seductora, así como para realizar baños rituales en los templos y lugares sagrados.

Cleopatra cuidaba su piel bañándose con rosas de azafrán.

También en la **Grecia Clásica** el azafrán era muy apreciado por sus propiedades aromáticas y cromáticas; perfumaban con él los salones. Se utilizaba como remedio para la conciliación del sueño y la atenuación de los efectos de los vinos, para realizar baños perfumados y como afrodisíaco.

Los **árabes utilizaban el azafrán en medicina por sus propiedades anestésicas y antiespasmódicas**. Fueron ellos quienes introdujeron el cultivo del azafrán en España en el siglo X. Testimonios de distinto orden acreditan que el azafrán era un condimento irremplazable en la cocina hispanoárabe de aquella época.

Durante la **Edad Media**, el azafrán tuvo un gran auge en Gran Bretaña. Cuenta la leyenda que durante la época de Eduardo III un peregrino trajo un bulbo de azafrán oculto en el bastón hueco que portaba desde Oriente a la Ciudad de Walden. Allí se plantó el bulbo y comenzó a reproducirse dando a la ciudad gran prosperidad.

Durante el Renacimiento **Venecia** destacó como el más importante centro comercial del azafrán. Ya por aquel entonces, el azafrán valía más que su propio peso en oro, e incluso hoy sigue siendo la especia más cara del mundo. Pero por desgracia, su alto precio conducía frecuentemente a su adulteración, que a menudo era duramente castigada. Enrique VIII, quien era un devoto del aroma del azafrán, llegó a castigar con la muerte a aquellos que lo adulteraran.

En la actualidad el azafrán forma parte de la cultura culinaria de distintas regiones del mundo:

En la **India** el azafrán es ingrediente imprescindible en numerosas recetas de arroces, dulces y helados. Se utiliza en la medicina Ayurvédica para numerosas recetas y también en cultos religiosos.

En **Arabia Saudita**, un autentico café Árabe debe tener cardamos y azafrán.

En el **norte de Italia y Sur de Suiza**, el azafrán es imprescindible en la preparación del famoso **Risotto**.

Los faraones egipcios se hacían embalsamar con azafrán entre otras especias.

Los romanos, cuando celebraban sus bacanales, gustaban de recostarse sobre cojines rellenos de azafrán convencidos de su poder afrodisíaco.

TIPOS DE AZAFRÁN

Negin Sargol Azafrán:

Negin pertenece a una nueva variedad de azafrán que es más largo y más grueso que el azafrán común.

Sargol Azafrán (Todos azafrán rojo): Esta clase de azafrán es pura y contiene el estigma sin estilo. 105 kg de flores de azafrán produce 1 kilo de azafrán sargol.

Pushal Negin Azafrán:

Pushal Sargol es un híbrido que produce el azafrán que es más largo y más grueso que el azafrán común.

Pushal azafrán (azafrán Mancha): Este tipo de azafrán



contiene los estigmas con un estilo 3-5mm. 101kg de flores de azafrán produce 1 kilo de azafrán pushal.

Daste Azafrán (racimos azafrán): Este tipo de azafrán contiene el estigma con todo el estilo.

Estilo Azafrán: Este tipo de azafrán sólo contiene el estilo sin el estigma.

CULTIVO Y RECOLECCIÓN

El cultivo del azafrán **precisa de un clima extremo**: temperaturas altas y secas en verano, y frías en invierno.

La **tierra** debe ser **seca, calcárea, aireada, plana y sin arbolado**. Cualidades que reúne la meseta Castellano-Manchega y que la han convertido en una de las regiones productivas más importantes del mundo.

El suelo debe ser equilibrado en materia orgánica con el fin de reducir los riesgos de erosión, así como de una relativa profundidad que le permita la evacuación del agua para que el bulbo no resulte dañado.



La **siembra** tiene lugar entre los meses de **Junio y Julio**. Para ello se hacen unas franjas de unos 20 cm de profundidad y se van depositando los bulbos en dos hileras paralelas dentro de cada surco. La separación entre bulbos debe ser de 10 cms.

La **plantación** de bulbos es una tarea muy penosa, ya que **cada bulbo debe colocarse a mano**, lo que obliga a caminar agachado durante centenares de metros. Al sembrador le sigue la mula con el arado romano cubriendo las zanjas con tierra.

La **cosecha** tiene lugar entre finales de **Octubre y principios de Noviembre**. La rosa florece al amanecer y debe permanecer el menor tiempo posible en el tallo ya que se marchita y sus estigmas pierden color y aroma, por lo que son **recolectadas entre la madrugada y las 10 de la mañana**.

Una vez **recolectadas**, se **procede a separar los estigmas de las flores**, labor que recibe el nombre de "**el desbrín de la rosa**". El hecho de que **se necesiten 85.000 flores para obtener un solo kilo de azafrán** en condiciones para su consumo nos da una idea muy acertada de la dureza de esta labor.

Los estigmas de la rosa del azafrán presentan un alto grado de humedad, por lo que para su buena conservación se hace necesario **secarlos**. Entramos así en el proceso del tueste, con el que adquieren su forma definitiva: de color rojo brillante, rígido y sin arrugas.

Tras el proceso de **tueste**, los estigmas habrán mermado cuatro quintas partes de su peso inicial, es decir, por cada kilo de estigmas crudos obtendremos 250 gramos de azafrán listo para el consumo.

Para su perfecta conservación el azafrán se guarda en grandes baúles de madera forrados con una chapa metálica en su interior alejándolos del frío y del calor y muy especialmente de la humedad.





El azafrán
molido se
añade
directamente
a la comida
disuelto en un
poco de agua o
caldo.



PROPIEDADES

El azafrán tiene tres propiedades que le hacen ser muy apreciado en la cocina:

Poder colorante: El azafrán da un color amarillento a la comida que la hace más apetitosa a la vista.

Sabor: El sabor del azafrán es único e indescriptible. Usado en correctas cantidades proporciona un toque ligeramente amargo y terroso que hacen las recetas realmente apetitosas.

Aroma: El aroma del azafrán es muy seductor. No en vano ha sido utilizado en la antigüedad como perfume.

Pero aparte de eso, posee muchas otras propiedades:

El azafrán favorece la digestión, es carminativo. Por su buen color y aromático gusto se utiliza en ocasiones como agente de sabor y especialmente de color.

Los principios amargos del azafrán le confieren propiedades de tónico amargo y estomacal, mientras que la crocetina, tiene un efecto reductor del colesterol. El azafrán estimula la sudoración y se utiliza en caso de fiebre.

También se puede utilizar por vía externa ya que entra en la composición de numerosas formulas bucales para el tratamiento de llagas de la boca. Es muy utilizado para aliviar

USO DEL AZAFRÁN

El azafrán es una de las especias más valiosas y exquisitas. Para aprovechar al máximo sus principios activos, lo más importante es no cocinarla en una sartén, ni en seco, ni mezclado con aceite, pues el azafrán disuelve sus componentes en líquidos acuosos. Tampoco se recomienda usar una cuchara de madera, pues ésta absorberá esos compuestos.

Si lo que queremos es aprovechar al máximo las cualidades del azafrán, lo ideal es preparándolo en una infusión de agua tibia o leche, calentándolo por un tiempo no menor a 30 minutos. Cuando los filamentos se pongan blancos, significará que los activos del azafrán se han disuelto por completo.

Para utilizarlo en cocina, tenemos que distinguir si tenemos el azafrán en hebras o molido.

En caso de tenerlo en hebras, debemos, o bien ponerlas en un liquido caliente (dependiendo de la receta) hasta que suelten el color y el sabor, o tostarlas, en caso de que no lo estén, y molerla hasta conseguir un polvo, para después Incorporar a la comida que se esté preparando disuelto en un poco de agua o caldo. Se suele utilizar 4-6 hebras por ración.