

El azafrán, entre los ingredientes más apreciados en gastronomía

Este condimento, uno de los más caros del mundo, se produce en nuestro país de una forma tradicional

25/02/2009 - Autor: Elena Pineiro - Fuente: Instituto Halal

Este condimento, uno de los más caros del mundo, se produce en nuestro país de una forma tradicional. Obtenida a partir de los estigmas de la flor del “*Crocus sativus* Linnaeus” o rosa del azafrán, el azafrán es una de las especias más conocidas y preciadas. Se cultiva en España desde hace más de 1.000 años, tiene un gran arraigo y tradición, y se exporta a casi todos los países del mundo.

El azafrán ha constituido una inversión para muchas familias de Castilla-La Mancha durante el siglo XX y ha ganado prestigio y fama por su indudable calidad, fruto del tamaño de su hebra, sus características organolépticas (color, sabor y olor) y el esmero en su elaboración (recolección, monda y secado). El “Azafrán de La Mancha”, en concreto, goza de Denominación de Origen Protegida, una etiqueta de calidad. Su sabor amargo, su aroma suave y el color amarillo dorado característico se lo debe a distintas sustancias que conforman una composición química y que le confiere su carácter especial, tanto en gastronomía como en su uso medicinal a través de la historia.

El oro rojo

El origen del azafrán es confuso, algunos autores lo sitúan en Creta, ya que es una forma triploide de una especie encontrada al este de Grecia (“*Crocus cartwrightianus*”). Otras fuentes de investigación botánica lo emplazan entre el centro y el oeste de Asia. Parece ser que hay referencias sobre esta planta que datan del año 2.300 a.C.; se sabe que se utilizó en el antiguo Egipto como esencia aromática, en la Grecia Clásica era muy apreciado por sus propiedades aromáticas y se utilizaba como remedio para la conciliación del sueño.

Los árabes lo usaron como medicina por sus propiedades anestésicas y antiespasmódicas y fueron quienes introdujeron su cultivo en España entre los siglos VIII y IX. De hecho, su nombre procede del árabe *az-za'fran*. Del mismo modo que se ha mantenido su forma de nombrarlo, también se ha conservado a lo largo del tiempo su modo de cultivo, recolección, monda y secado.

Durante el siglo X su producción se extendió y la especia se convirtió en el condimento más importante para la economía musulmana, ya que se utilizaba como colorante y aderezo indispensable en la mayoría de los platos que conformaban la gastronomía de la época. Debido a lo determinante de la mano de obra en su proceso de elaboración, tiene un valor económico elevado, superior al resto de las especias más utilizadas, por lo que se le ha llegado a conocer como el “oro rojo”. CONSUMER EROSKI ha recopilado 45 recetas, de

las cuales más de la mitad son de paellas y platos de arroz, en las que se emplea azafrán como condimento necesario.

Azafrán y salud

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. Las calidades del azafrán en hebra o molido según sus características químicas se recogen en la norma internacional ISO 3632.

En los últimos años se ha estudiado, con resultados esperanzadores, la posibilidad de que algunos de los derivados de los carotenoides incluidos en esta especia tengan acción antitumoral. En estudios farmacológicos actuales, tanto el azafrán como sus constituyentes activos han demostrado tener actividad anticonvulsivante, antiinflamatoria y antitumoral. Sus efectos saludables se han descrito en diversos estudios publicados en fuentes acreditadas como el “Phytotherapy Research” o el “Cancer Letters”.

Interesantes, aunque no determinantes, han sido también las aportaciones de investigadores de la Universidad de Castilla-La Mancha en Albacete, quienes han demostrado cómo la crocina, el safranal y la picrocrocina se muestran como inhibidores de células cancerígenas humanas. Estas observaciones se han llevado a cabo in vitro, en el laboratorio, por lo que queda todavía por demostrar si el azafrán seguirá teniendo el mismo efecto saludable tras su consumo directo y en las pequeñísimas cantidades en las que se añade a los platos como condimento colorante y saborizante.

Cultivo y producción

Las rosas del azafrán, entre una y tres por tallo de la planta, tienen unos seis pétalos y tres estigmas. Estos estigmas, de tres a cuatro centímetros de largo, son muy finos en su base, acanalados y rematados en forma de pequeña trompa. Cuando se secan aflora su intensa fragancia y constituyen lo que conocemos por azafrán.

Con un intenso color violáceo contrastado por el anaranjado de los estigmas y el amarillo de sus estambres, esta flor de la familia de las iridáceas es estéril, es decir, no produce semillas y se reproduce por bulbos. Por esta razón, su distribución a larga distancia necesita de la ayuda humana. Es una planta perenne que pierde su parte aérea durante la época invernal, conservando únicamente su parte subterránea que es la que acumula las sustancias nutritivas y de la que salen las yemas para formar nuevas plantas dependiendo del clima y la época del año.

La labor del sembrado y la recolección de esta especia son muy duras. La siembra tiene lugar entre los meses de junio y julio y la plantación de los bulbos es una tarea muy penosa, ya que cada bulbo se coloca a mano en los surcos realizados en centenares de metros de terreno. La recolección, entre finales de octubre y principios de noviembre, es otra tarea

especial, ya que la rosa florece al amanecer y si permanece más tiempo del debido en el tallo, se marchita y los estigmas pierden su valor.

El siguiente paso en la obtención del azafrán es el “desbrín de la rosa”, la obtención de los estigmas, que posteriormente se secan tostándolos a bajas temperaturas durante el tiempo necesario hasta que adquieren su color y su forma definitiva. Por cada kilo de estigmas crudos se obtienen unos 250 gramos de la especia lista para su comercialización.

Con denominación de origen

Los terrenos de relieve plano, sin pendientes pronunciadas y con un suelo calizo y equilibrado en materia orgánica, sumados a un clima propicio, han hecho de Castilla-La Mancha una zona apropiada para el cultivo de esta planta. El Azafrán de La Mancha es Denominación de Origen desde el año 2001, lo que le ampara frente a fraudes y acredita como un producto de máxima calidad. El azafrán producido en España es uno de los más caros debido a su delicada fragancia e intenso sabor que lo hacen único. Se necesitan más de 150.000 flores para obtener tan sólo un kilo de azafrán desecado que, en nuestro país, se recolecta y confecciona al estilo tradicional.

Es tal la fama mundial del Azafrán de La Mancha que es en esta comunidad, en concreto en la provincia de Cuenca, donde se ha creado el Banco Mundial de Recursos Genéticos del Azafrán y Especies Afines. La creación de este banco de germoplasma se enmarca en el proyecto europeo Crocusbank cuyo fin es recolectar, mantener, conservar y utilizar los recursos genéticos del azafrán y sus especies afines.