

Szafran na dobry nastrój.

Szczypta szafranu dodaje charakteru potrawom i podnosi smak życia. Ta najdroższa przyprawa świata jest afrodyzjakiem. Pomaga patrzeć na świat od jasnej strony. do tego leczy infekcje i dba o zdrowie serca.

Autor: dr Jadwiga Jurkjan

Delikatny, pastelowy z ciemnymi słupkami. Niezwykle cenny szafran pochodzi z Azji, ale dziś słynie z niego region La Mancha w Hiszpanii, dokąd przybył z Arabami. Najważniejsze są jego barwne słupki kwiatowe, zbierane ręcznie jeden po drugim. To przede wszystkim przyprawa nadająca niepowtarzalny aromat i smak potrawom. Dziś wiadomo, że jest także lekiem. Na uzyskanie kilograma szafranu trzeba 170 000 kwiatów. Nic więc dziwnego, że najdroższy, hiszpański, kosztuje prawie 1000 dolarów. Wartość szafranu sprawia, że pod jego nazwą sprzedaje się często proszek z krokosza barwierskiego. Łatwo jednak odróżnić prawdziwy od fałszywego.

Brąz jak złoto

Tym, co działa w ognistych znamionach słupków szafranu są karotenoidy. To one nadają im barwę, od żółtej do pomarańczowej i brązowej, zależnie od stężenia. Cztery z nich: krocyna, krocetyna, pikrokrocyna i safranól mają największe znaczenie. Specyficzny, nieco ostry smak szafran zawdzięcza pikrokrocynie, z kolei safranól nadaje mu zapach. Karotenoidy są związkami roślinnymi bardzo cennymi z medycznego punktu widzenia.

Krokus na receptę

Walory kulinarne na pewien czas zamknęły szafran w kuchni. Dziś odzyskuje miejsce w medycynie. Zwłaszcza w krajach, gdzie istnieje wielowiekowa tradycja stosowania go jako leku. Przede wszystkim w Azji Mniejszej. Dziś szafranowym potentatem tamtego regionu jest Iran. I tam właśnie prowadzi się badania dotyczące jego leczniczego działania na organizm człowieka. Od setek lat wiadomo, że szafran pobudza apetyt i wspomaga trawienie. Jest również dobrym środkiem rozkurczowym, przeciwgorączkowym oraz napotnym. Stosowany był też jako namiastka opium, ze względu na swoje działanie uspokajające. Szafran wzmacniał kobiece narządy płciowe i zapobiegał nieregularnym menstruacjom. Zarówno u kobiet, jak u mężczyzn wzmacniał libido. Prowadzone dziś badania nad szafranem pokazują, że zastosowanie lecznicze szafranu sprzed wielu lat ma swoje uzasadnienie. Naukowcy potwierdzili jego działanie przeciwzapalne oraz hamujące wzrost komórek nowotworowych. Składniki szafranu hamują produkcję kwasów nukleinowych, a przez to podziały komórkowe, np. w komórkach nowotworowych. Przypuszcza się, że szafran może skutecznie zapobiegać chorobom układu krążenia, bo reguluje ciśnienie krwi i poziom cholesterolu.

Im mniej tym lepiej

Szafran jako przyprawę stosuje się bardzo oszczędnie. Jego charakterystyczny smak oraz intensywna barwa sprawiają, że dodajemy po kilka sztuk znamion na całą potrawę. Jest w tym głęboka mądrość natury i tradycji. Szafran podawany w dużych ilościach może być szkodliwy, a nawet niebezpieczny. Są to jednak dawki, których nikt by nie zjadł. 5 g szafranu może spowodować krwawienia, a podanie powyżej 20 g stanowi zagrożenie dla życia.

Szafran w laboratorium

Szafranowi nie służą zmiany klimatyczne i coraz bardziej kapryśna pogoda. Bogaty kwiatowy plon wymaga długiego upalnego lata, o co nawet w Hiszpanii teraz coraz trudniej. Ogromne

zapotrzebowanie na najbardziej cenny szafran hiszpański sprawia, że tamtejsi naukowcy skłaniają się do wykorzystania nowoczesnych technologii, aby zwiększyć jego produkcję.

Za pomocą biotechnologii lub metodami genetyki i biologii molekularnej starają się doprowadzić do wzrostu odpowiednio dużej wielkości słupków kwiatowych szafranu, by zwiększyć plony.

Szafran w pigułce przepiszą nam lekarze. Sami możemy dodawać go do potraw. Najbardziej pasuje do dań z ryżu, zup, sosów, słodczy i wypieków. Doskonale jednak współgra też z czosnkiem, tymiankiem, pomidorami, imbirem i cytryną.

Co to jest szafran?

Znamiona słupków kwiatowych szafranu uprawnego, zwanego też krokusem uprawnym (*Crocus sativus*). Powinien mieć jaskrawopomarańczowy kolor, silny aromat i lekko gorzki, ostrawy smak. Sprzedawany jest w postaci nitek lub proszku. Przed użyciem trzeba go namoczyć w mleku lub innym płynie.

Jak sprawdzić jakość szafranu:

- Wrzucić szafran do ciepłego mleka lub wody. Prawdziwy szafran hiszpański oddaje swój barwnik powoli – w ciągu paru minut, a nie natychmiast.
- Znamiona prawdziwego szafranu różnią się od siebie nieznacznie natężeniem barwy. Nigdy nie są jednakowe.
- Znamiona prawdziwego szafranu bywają połączone ze sobą – tak jak na słupku kwiatowym.

Najnowsze doniesienia:

Szafran jest gwiazdą nauki. Tak wielu badaczy się nim zajmuje, że powstała swego rodzaju platforma naukowa – nowa dyscyplina zwana „szafranologią”. Ta starożytna przyprawa zwiększa zdolność uczenia się, poprawia krążenie w oczach i funkcjonowanie siatkówki. Preparaty szafranu będzie można wykorzystywać do regulowania ciśnienia krwi oraz w leczeniu różnych stanów zapalnych, miażdżycy, a nawet choroby Alzheimera czy choroby Parkinsona i nowotworów. Nadzieje daje też chorą na depresję.