

# Alimento da scoprire: lo **Zafferano**



## COS'È?

Forse non tutti sanno da dove si ricava lo **ZAFFERANO** e forse alcuni credono che si tratti di una sostanza chimica, creata in laboratorio, che ha l'unico scopo di colorare alcuni dei nostri piatti tradizionali. Ma in realtà lo **zafferano è una pianta** (bulbo tubero); da questa pianta, il *crocus sativus*, nasce un bel fiore il cui colore varia dal lilla chiaro al viola purpureo.

All'interno della sua corolla si trovano, al termine di un filamento bianco, **3 stimmi di colore rosso vivo**, e proprio da questi ultimi si ricava lo zafferano.

Tali stimmi contengono **una sostanza solubile**, la **crocina**, che tinge di giallo le nostre preparazioni culinarie dando loro un gusto particolare e molto apprezzato nelle cucine di tutti i paesi del mondo. Lo Zafferano, originario dell'Asia Minore, fu introdotto in Europa, per la precisione in Spagna, dai conquistatori Arabi. Fu invece un monaco abruzzese del Tribunale dell'Inquisizione ad introdurre la spezia in Italia nel XIV secolo.



## CURIOSITÀ

- ✓ Grazie ai suoi aromi naturali, **favorisce la digestione** e la **riattivazione del metabolismo** (non a caso è presente in molti digestivi).
- ✓ Non aggiunge un grammo di grasso! Una bustina di zafferano apporta **meno di 1 caloria**.
- ✓ È un super **anti-ossidante** combatte i radicali liberi e ci protegge dall'invecchiamento!
- ✓ Durante il **medioevo** lo zafferano era **simbolo di ricchezza**: **500 gr** a quel tempo valevano quanto **un cavallo!**





## COLORAMI!

Prendi i pastelli o i pennarelli e usando la fantasia colora le piante di **ZAFFERANO**.



## ...LO SAPEVI ANCHE CHE...?

✓ Il **COLORE GIALLO DELLO ZAFFERANO** è da secoli sinonimo di luce gioia felicità! Prezioso come la porpora, lo zafferano **serviva per tingere gli abiti dei re Assiri e dei re d'Irlanda, le calzature dei re di Babilonia**, così come per tingere le bende con cui si avvolgevano le mummie egiziane.

✓ **500 ore** di lavoro per raccogliere **150.000 fiori** e produrre **1 kg di zafferano!** La coltivazione, la raccolta e la lavorazione dello zafferano sono interamente manuali. Ecco perché è un prodotto molto costoso!

## TROVA L'UNICA PIANTA DIVERSA!

