

---

# Zafferano

Famiglia: Iridacee

Origine: Asia Minore

Lo zafferano è, come dice il suo nome latino *Crocus sativus*, il croco coltivato; il vocabolo "croco" è l'italianizzazione di *krokos*, nome greco della pianta. Quanto alla parola zafferano, deriva dall'arabo "zafar" che significa giallo. Gli stimmi dei fiori contengono una sostanza solubile, la crocina, che tinge di giallo salse e intingoli conferendo loro un gusto molto particolare. Gli antichi attribuivano allo zafferano un grande numero di virtù e proprietà terapeutiche: «È un eccellente cordiale che fortifica il cuore; è efficace contro tutte le malattie contagiose e maligne, le febbri e il vaiolo; calma la tosse, provoca le mestruazioni e aiuta molto in caso di parto difficile.» (Quer. Flora Española). Il Medioevo fu l'età d'oro per la coltivazione e l'uso dello zafferano. È una pianta perenne bulbosa. Dal bulbo, poco più grande di una nocciola, nascono due o tre fiori a forma di lungo imbuto, svasato a stella, di colore variabile dal lilla chiaro al viola purpureo; dall'interno della corolla si allunga un filamento bianco, lo stilo, che termina con tre grossi stimmi di color giallo arancio o rosso vivo. Le foglie, lunghe e molto strette, si sviluppano numerose subito dopo la fioritura, che avviene alla fine dell'estate. A seconda del clima, il raccolto varia da una regione all'altra; lo si può effettuare da settembre a novembre. Si raccomanda di mettersi all'opera nelle prime ore del mattino o alla sera, quando i fiori sono chiusi. Tagliateli alla base e stendeteli su una stuoia all'ombra, tagliate poi lo stilo di ogni fiore sotto al punto di inserzione degli stimmi (attenzione: non gli stami, che sono anch'essi in numero di tre). Separato dal fiore, lo stamma può essere riscaldato in un piccolo forno o su un braciere o su fuoco moderato. L'umidità e la luce nuocciono allo zafferano, bisogna perciò conservarlo in barattoli di vetro ben chiusi, in luogo asciutto e buio. Lo zafferano stimola l'appetito e facilita la digestione. Lo si può prendere in infuso (un pizzico di zafferano in una tazza d'acqua bollente, zuccherato a volontà) dopo i pasti. Per calmare i dolori di denti dei bambini, sfregar loro le gengive con infuso freddo molto concentrato. A grandi dosi lo zafferano può diventare tossico e provocare emorragie.