



Una storia ricca e affascinante che abbraccia secoli di utilizzo in cucina, medicina e persino cerimonie religiose

di Fabio Reposi, direttore Farmacia Comunale Aranova

Lo zafferano, con la sua storia millenaria e il suo colore vibrante, è molto più di una semplice spezia. Conosciuto scientificamente come *Crocus sativus*, è una spezia pregiata ottenuta dai fiori del croco. Originario dell'Asia occidentale, **lo zafferano ha una storia ricca e affascinante che abbraccia secoli di utilizzo in cucina, medicina e persino cerimonie religiose.**

Questa spezia è così preziosa che il suo valore può raggiungere cifre vertiginose di circa **20-25.000 euro al chilo** incarnando l'eleganza e il lusso della gastronomia mondiale.

**Lo zafferano ha una lunga storia che risale a millenni fa.** Le prime tracce documentate del suo utilizzo risalgono all'antica Mesopotamia, dove veniva impiegato sia in cucina che in medicina. Tuttavia, è nell'antica Persia che lo zafferano ha iniziato a guadagnare fama e prestigio. La Persia, l'attuale Iran, era considerata il centro mondiale della produzione di zafferano e ne era uno dei principali esportatori. Lo zafferano era ampiamente utilizzato nella cucina persiana per insaporire piatti e bevande, oltre che per preparare tè e rimedi medicinali. Il suo valore era tale che veniva anche utilizzato come moneta di scambio e come offerta nei rituali religiosi.

**Durante il Medioevo, lo zafferano si diffuse in tutta Europa,** dove divenne una spezia altamente pregiata e costosa, utilizzata principalmente nelle cucine aristocratiche. In molti casi, il suo costo era pari a quello dell'oro.

Il processo di coltivazione inizia con la preparazione del terreno, seguita dalla semina dei bulbi di zafferano, noti anche come cormi, in autunno. Durante i mesi invernali, i bulbi si sviluppano sotto terra, pronti a germogliare in primavera. Durante la fioritura, che avviene generalmente in autunno, **i fiori di zafferano sbocciano e rivelano i preziosi stigma rossi, che sono i veri tesori della pianta.**

Poich  ogni fiore produce solo una piccola quantit  di stigma, **la raccolta e l'essiccazione richiedono un'enorme quantit  di lavoro umano**, il che spiega in parte il costo elevato dello zafferano. Questa straordinaria pianta non   solo un lusso culinario, ma anche una fonte di numerosi benefici per la salute. Il suo elevato contenuto di antiossidanti, crocina, crocetina, safranale e kaempferolo agiscono proteggendo le cellule dai radicali liberi e dallo stress ossidativo. Studi scientifici pubblicati su importanti riviste mediche evidenziano che lo zafferano pu  contribuire a migliorare il tono dell'umore rendendosi utile nel trattamento dei sintomi della depressione lieve-moderata.

Grazie alla sua alta concentrazione di antiossidanti, **lo zafferano potrebbe aiutare a combattere le cellule cancerogene**, sebbene siano necessarie ulteriori ricerche per confermare questo effetto. Ha inoltre dimostrato di essere **efficace nel trattare i sintomi della sindrome premestruale**, riducendo irritabilit , mal di testa e ansia. Studi suggeriscono che lo zafferano possa agire come afrodisiaco, specialmente per coloro che assumono antidepressivi. Una azione sulla riduzione dell'appetito e controllo del peso corporeo   stata collegata al suo effetto sul tono dell'umore.

**Inoltre, lo zafferano potrebbe avere benefici sulla riduzione del rischio di malattie cardiache**, sulla regolazione del glucosio nel sangue, sull'ottimizzazione della vista e sul miglioramento della memoria. **Tuttavia, sono necessarie ulteriori ricerche per confermare queste potenziali propriet .**