



Açafrão

O que é:

É um especiaria que se extrai do pistilo de uma flor *Crocus sativus* que pertence a família das *Iridaceas*. É uma flor violeta que cresce solitaria e floresce no inverno. No açafrão existe um notável percentual de anti-oxidantes naturais, o caroteno, além das vitaminas B1 e B2. estas vitaminas contribuem com a metabolização das gorduras, deixando o açafrão como um ótimo digestivo.

Na cozinha:

Ele é usado com frequência, em Milão por exemplo o prato típico é um risoto com açafrão o famoso risoto a milanesa, para saborear muitas carnes, até casa muito bem com tomates, clareando o vermelho do molho lhe dando um alaranjado maravilhoso. O açafrão serve para preparar ricos energéticos quando feito com laranja, cenoura e papaya.

Produção:

Na Europa se produz o açafrão em muitos lugares, na Itália por exemplo a maior parte da produção se localiza na região do Abruzzo onde é cultivado no planalto de Navelli, existem pequenas produções na Toscana, Umbria e Sardenha. Mas a grande maioria da produção mundial se encontra nos países asiáticos e Oriente Médio.

A história:

Já nos tempos dos romanos e na antiga Grécia o açafrão era usado como corante para tecidos e como essência para perfumes, depois é que ele começa a ser apreciado para perfumar e dar cor a comida. Logo em seguida descobrem a capacidade de dar alegria e sensualidade a pratos especiais.



Por Guto Moretti

