

ΚΡΟΚΟΣ ΚΟΖΑΝΗΣ (Ζαφορά) (Saffron)



Ο κρόκος είναι γνωστός στην περιοχή από τη Μεσόγειο μέχρι τις Ινδίες από τα πανάρχαια χρόνια, όπου βρίσκεται αυτοφυές σε πολλές περιοχές της Ιταλίας, της Ελλάδας, της Μικράς Ασίας και του Ιράν, αλλά στην Κεντρική Ευρώπη έγινε γνωστό από τους Άραβες (στην Ισπανία) μετά το 1,600 μ.Χ. Ο μύθος λέει ότι το φυτό με το όμορφο αυτό χρώμα, δημιουργήθηκε από τις σταγόνες από το αίμα του Κρόκου που τον τραυμάτισε ο Ερμής. Το φυτό **Crocus Sativus** είναι γνωστό στην Ελλάδα από την εποχή του Μινωικού πολιτισμού, και στην Κρήτη καλλιεργούσαν και χρησιμοποιούσαν το μπαχαρικό αυτό συστηματικά, μέχρι και τον προηγούμενο αιώνα. Στην αρχαία Ελλάδα το καλλιεργούσαν μάλιστα σε ειδικά διαμορφωμένα “ζαφοροκήπια”, κυρίως για τα χρυσόχρωμα, ή κατακόκκινα παχιά και πικάντικα στίγματα του ύπερου, τα οποία χρησιμοποιούσαν καθημερινά στην κουζίνα τους.

Ο Στράβων, ο Διοσκουρίδης και ο Θεόφραστος το αναφέρουν συχνά σαν ένα βασικό θεραπευτικό μέσο της εποχής εκείνης, σε μερικές μάλιστα περιπτώσεις, λόγω των αφροδισιακών του ιδιοτήτων (και της μεγάλης περιεκτικότητας σε βιταμίνη Β2), συνδέθηκε στην αρχαιότητα με τις εταίρες. Αναφορές για το φυτό αυτό βρίσκονται στις παραδόσεις όλων των λαών, το αναφέρει ακόμη και ο Σολομών στο “Άσμα Ασμάτων” σαν ένα από τα κυριότερα αρωματικά φυτά. Σε πολλές εποχές η ζαφορά άξιζε περισσότερο από το βάρος της σε χρυσάφι, ακόμη δε και σήμερα είναι ένα από τα ακριβότερα μπαχαρικά στον κόσμο.

Η διαδικασία συλλογής είναι ιδιαίτερα επίπονη και λεπτή, αφού τα τρία στίγματα του ύπερου από κάθε λουλούδι πρέπει να συλλεγούν με το χέρι και αφού απλωθούν σε δίσκους πρέπει να αφεθούν να στεγνώσουν στον ήλιο, ή σε φωτιά με ξυλάνθρακα. Για 0,45 κιλά σαφράν απαιτούνται 75000 άνθη. Σήμερα στην Ελλάδα παράγονται περίπου 10 τόνοι κρόκου

εξαιρετικής ποιότητας (κυρίως στην περιοχή της Κοζάνης), η μεγαλύτερη όμως ποσότητα εξαγεται, καθώς η Ελληνική κουζίνα δείχνει να έχει “ξεχάσει” τη χρήση του. Διατίθεται σε δύο μορφές, νηματίδια και σκόνη, σε ειδικές συσκευασίες.

Ο κρόκος περιέχει τα καροτενοειδή κροκίνες και κροκετίνη, υπεύθυνα για το χρώμα των στιγμάτων. Τα στίγματα περιέχουν επίσης αρωματικό αιθέριο έλαιο, με κύριο συστατικό τη σαφρανάλη. Άλλο συστατικό είναι η πικρο-κροκίνη, υπεύθυνη για την ιδιαίτερη του γεύση.

Μεγάλο είναι το ενδιαφέρον και της σύγχρονης ιατρικής για τον κρόκο. Η σχετική έρευνα είναι συνεχής και πολύπλευρη. Η συστηματική χρήση της ζαφοράς (με τη γλυκιά αλλά και καυτερή γεύση), έχει πολλά οφέλη στον άνθρωπο:

- ηρεμιστικές και αντικαταθλιπτικές ιδιότητες (επηρεάζοντας τη δραστηριότητα της σεροτονίνης του εγκεφάλου),
- βελτιώνει την εγκεφαλική λειτουργία και ιδιαίτερα τη μνήμη (στην Ιαπωνία κυκλοφορεί ήδη επίσημα σχετικό σκεύασμα)
- ενισχύει τη διαδικασία της πέψης όπου αποτοξινώνει το ήπαρ και τον σπλήνα
- μειώνει τα επίπεδα χοληστερίνης στο αίμα, δυναμώνει την καρδιά (αντιθρομβωτική δράση)
- ρυθμίζει τις διαταραχές της περιόδου στις γυναίκες
- βοηθά σε κρίσεις άσθματος, στη ναυτία, αντιπυρετικό, παυσίπονο, υπνωτικό, επουλωτικό, εμμηναγωγό και δυναμωτικό
- Ανακουφίζει από τις ενοχλήσεις κατά την οδοντοφυΐα (σχετικό σκεύασμα κυκλοφορεί στην Ευρώπη).
- αντιοξειδωτική / αντικαρκινική δράση (εξαιτίας της βιταμίνης Α και τα ρετινοειδή παράγωγα της, εάν χρησιμοποιείται σε μεγάλες δόσεις είναι τοξική)



Για να ενισχυθεί το άρωμα του κρόκου, μπορούμε να καβουρδίσουμε για ένα με δύο λεπτά σε ένα

στεγνό (και αντικολλητικό) τηγάνι λίγα στίγματα και στη συνέχεια να τα χρησιμοποιήσουμε στο φαγητό, ή το ποτό μας. **Μπορεί να προστεθεί πρακτικά σε όλα τα βραστά φαγητά** (ειδικά στις σούπες) και χαρίζει ένα ζωντανό κίτρινο χρώμα (όπως στην κλασική γαλλική σούπα “μπουγιαμπέσα” και στο ισπανικό ριζότο “παέγια”). Επίσης, γάλα με κρόκο, καταπραϋντικό ποτό που μπορεί να βοηθήσει στην ελάφρυνση καρδιακών προβλημάτων (βραστέ 1 φλιτζάνι γάλα, προσθέστε μια πρέζα κρόκου και σιγοβράσει για δύο λεπτά, το πίνετε μία φορά την μέρα).

Ένα πολύ καλό αφέψημα γίνεται διαλύοντας δύο με τρία “στίγματα” ζαφοράς σε μισό φλιτζάνι βραστό νερό. Μπορούμε επίσης να χρησιμοποιήσουμε ζαφορά μαζί με κάποιο άλλο γνωστό ρόφημα, όπως το τσάι του βουνού, το τίλιο, κλπ. **Υπάρχει επίσης ένα μαλακτικό σιρόπι** που χρησιμοποιείται σε κρυολογήματα (με βήχα, απόχρεμψη κλπ), το οποίο έχει σαν κύρια συστατικά το μέλι, το μάραθο και τον κρόκο.

Γράφουν οι: Σκουρολιάκου Μαρία, Λέκτορας Εντερικής και Παρεντερικής Διατροφής, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο, Κλινική Φαρμακοποιός, Επιστημονική Σύμβουλος Κέντρου Διατροφικής Υποστήριξης και Διαιτολογίας, μαιευτήριο ΙΑΣΩ, skouroliakou@mednutrition.gr
& η **Φοντόρ Χριστίνα, Κλινικός Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, Πτυχιούχος Χαροκοπέιου Πανεπιστημίου, Καθηγήτρια Διατροφής στο Ι.Δ.ΕΚ.Ε. Ηλιούπολης fodor@mednutrition.gr**

Με την ευγενική παραχώρηση του www.mednutrition.gr