

# Azafrán

## Saffron

*Crocus sativus*



El azafrán es una especia que se obtiene a partir de los estigmas de la flor del *Crocus sativus*, conocida vulgarmente como «rosa del azafrán». Esta variedad es una planta de la familia de las *iridáceas* que se caracteriza por tener una flor color lila, en la que destacan el color rojo de los estigmas y el amarillo de los estambres. La flor es estéril, ya que se trata de un híbrido que se ha ido manteniendo a lo largo de los siglos debido a lo apreciado de sus estigmas. La reproducción de esta planta se realiza por bulbos. Cada flor tiene tres estigmas de azafrán, también llamadas hebras, las cuales están unidas en la base por el estilo.

Un posible origen de la palabra es del francés antiguo «safran», que deriva del latín «safranum», y que proviene de la palabra árabe «asfar» que significa amarillo.

Existen referencias del azafrán que datan del año 2.300 a.C. La primera identificación data de 1.700-1.600 a.C. en una pintura del palacio de Minos en Knossos (Creta). Más tarde el azafrán fue mencionado en la Biblia, en la *Iliada* y, en el siglo V a.C. en el registro Kashonini. En Egipto, sobre el año 1.000 a.C., el azafrán era usado en embalsamientos o como colorante de mortajas en donde las momias eran cubiertas de amarillo —las hembras— y de rojo —los machos—. Fue también un importante colorante en la antigua Grecia y en Roma y como curiosidad, se sabe que las calles de Roma fueron rociadas de azafrán cuando Nerón entró en la ciudad.

El azafrán tuvo extraordinaria importancia en el mundo comercial y para España sigue siendo muy importante, dada la relevancia de la producción de azafrán en la meseta castellano-manchega.

## Estacionalidad

La siembra de los bulbos tiene lugar entre los meses de junio y julio y la cosecha desde finales de octubre a principios de noviembre. Las semillas se pueden plantar en otoño, pero las plantas cultivadas de semilla suelen tardar tres años en florecer.

## Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de producto.

## Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Un carotenoide llamado dimetil-crocetín.

## Valoración nutricional

La ración usada en gastronomía para el azafrán se aproxima a 1 g. Es ésta una cantidad que no justifica el aporte de nutriente alguno a la ingesta diaria de cualquier persona. No obstante, las cualidades del azafrán para la salud del ser humano son infinitas y demostradas. Entre ellas se podría destacar: su carácter tónico (estimulante del apetito), eupéptico (favorece la digestión), sedante (combate la tos y la bronquitis, mitiga los cólicos y el insomnio, calma los problemas de dentición infantil), carminativo

(favorece la expulsión de gases acumulados), emenagogo (favorece la menstruación) y también es eficaz para combatir los trastornos nerviosos, espasmódicos y el asma.

En la actualidad, estudios científicos han demostrado que los carotenoides existentes en el azafrán pueden ser anticarcinógenos, antimutágenos e inmunorreguladores. El principio activo de estos efectos se ha identificado como el dimetil-crocetín. Los investigadores teorizan que tal actividad anticáncer se puede atribuir a la capacidad de interrupción que tiene el dimetil-crocetín sobre la actividad cancerígena del ADN, haciendo que las células cancerígenas no puedan replicar su propio ADN e interrumpiendo la actividad de metástasis.

El colorante alimentario llamado «falso azafrán» es la tartracina, un colorante artificial ampliamente utilizado en la industria alimentaria que pertenece a la familia de los colorantes azoicos. Se presenta en forma de polvo y es soluble en agua; haciéndose de color más amarillo cuanto más disuelto esté.

## Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (1 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
<b>Energía (Kcal)</b>	345	3	3.000	2.300
<b>Proteínas (g)</b>	11,4	0,1	54	41
<b>Lípidos totales (g)</b>	5,9	0,1	100-117	77-89
AG saturados (g)	—	—	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	—	—	67	51
AG poliinsaturados (g)	—	—	17	13
ω-3 (g)*	—	—	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	—	—	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	0	0	<300	<230
<b>Hidratos de carbono (g)</b>	61,5	0,6	375-413	288-316
<b>Fibra (g)</b>	—	—	>35	>25
<b>Agua (g)</b>	21,2	0,2	2.500	2.000
<b>Calcio (mg)</b>	110	1,1	1.000	1.000
<b>Hierro (mg)</b>	11,1	0,1	10	18
<b>Yodo (μg)</b>	—	—	140	110
<b>Magnesio (mg)</b>	—	—	350	330
<b>Zinc (mg)</b>	—	—	15	15
<b>Sodio (mg)</b>	150	1,5	<2.000	<2.000
<b>Potasio (mg)</b>	1.720	17,2	3.500	3.500
<b>Fósforo (mg)</b>	250	2,5	700	700
<b>Selenio (μg)</b>	5,6	0,1	70	55
<b>Tiamina (mg)</b>	—	—	1,2	0,9
<b>Riboflavina (mg)</b>	—	—	1,8	1,4
<b>Equivalentes niacina (mg)</b>	—	—	20	15
<b>Vitamina B<sub>6</sub> (mg)</b>	—	—	1,8	1,6
<b>Folatos (μg)</b>	0	0	400	400
<b>Vitamina B<sub>12</sub> (μg)</b>	0	0	2	2
<b>Vitamina C (mg)</b>	0	0	60	60
<b>Vitamina A: Eq. Retinol (μg)</b>	—	—	1.000	800
<b>Vitamina D (μg)</b>	0	0	15	15
<b>Vitamina E (mg)</b>	—	—	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (AZAFRÁN). Recomendaciones:   Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones:   Objetivos nutricionales/día. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Recomendaciones:   Ingestas Dietéticas de Referencia (EFSA, 2010). 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible. \*Datos incompletos.