



di Maurizio de Pasquale  
[www.orlandipasticceria.com](http://www.orlandipasticceria.com)

IL CIBO COME MEDICINA  
DELL'ANIMA

# lo zafferano

In questo appuntamento di gennaio, vi parlo delle proprietà dello **zafferano**, delle qualità organolettiche e del suo utilizzo in cucina ed in pasticceria, degli abbinamenti e naturalmente, alcune ricette.

## LA STORIA

La pianta dello zafferano appartiene al genere delle **Iridacee**, una pianta erbacea. Viene prodotto in vari Paesi del bacino del Mediterraneo, ma anche in India, Cina, Australia, Nuova Zelanda. In Italia, viene coltivato in Abruzzo, Marche e Sardegna. Molte leggende raccontano di come è nato lo zafferano, un fiore **bellissimo**

“  
*Fa che il cibo  
sia la tua medicina  
e la medicina  
il tuo cibo*  
”

(Ippocrate 460 – 377 A.C.)

e **prezioso** e ogni leggenda ha il suo tempo, la sua alchimia. E dimostra soprattutto l'incertezza dell'origine che ci porta a tempi ed a luoghi remoti. Nei tempi, il fiore dello zafferano ha conosciuto diversi utilizzi: come colorante per l'arte tintore, nella cosmesi, come

medicamento per poi essere utilizzato nella cucina.

## LE QUALITÀ

Lo zafferano è uno delle poche spezie dal potere **colorante**, **amaricante** ed **aromatico**. I componenti responsabili di tali proprietà sono rispettivamente **le crocine**, **la picrocrocina** e **il safranale**, oltre ad altri composti volatili. Non contiene calorie e quindi è adatto a tutti, specie per chi soffre di diabete. Il suo aroma è una delle qualità più apprezzate, per cui nell'arte culinaria viene usato per preparare tantissimi piatti dolci e salati, esaltando ed arricchendo i sapori e dando un colore più intenso alle pietanze.

IL SUO **AROMA**  
È UNA DELLE  
**QUALITÀ PIÙ**  
**APPREZZATE**, PER  
CUI NELL'**ARTE**  
**CULINARIA**  
VIENE USATO  
PER PREPARARE  
TANTISSIMI **PIATTI**  
**DOLCI E SALATI**,  
ESALTANDO ED  
**ARRICCHENDO** I  
SAPORI E DANDO  
UN **COLORE PIÙ**  
**INTENSO** ALLE  
PIETANZE

## LE PROPRIETÀ

Lo zafferano contiene molte ed importanti qualità:

- **antiossidanti**, con un contenuto di polifenoli che in alcuni casi arriva oltre i 30mg/g;
- **antidepressive**, dovuto all'alta concentrazione di vitamina B6 (chiamata vitamina del buon umore) potenziata dalla presenza di altre vitamine B1, B2, B3 e C, nonché di sali minerali e micro-nutrienti;
- è un **alleato della memoria**, in quanto i carotenoidi dello zafferano sostengono alcuni processi fisiologici che aiutano a ricordare gli avvenimenti;
- **antinfiammatorio**, in quanto contiene curcumina, un'importante molecola capace di

interferire con il meccanismo cellulare che regola il fenomeno, quindi, ha effetti simili al cortisone.

## LO ZAFFERANO IN CUCINA

Lo zafferano trova diversi utilizzi: nel noto risotto alla milanese, per arricchire torte lievitate o biscotti in pasticceria, per arricchire pani, nell'alimentazione speciale senza glutine e nichel free e così via. Lo si può consumare anche in tisane ed integratori alimentari. Ecco alcuni suggerimenti su come abbinare lo zafferano:

- con **il riso**: nel risotto va aggiunto a fine cottura, mentre nel pilaf va aggiunto all'acqua per essere assorbito;
- con **la pasta**: ottimo per arricchire ragù e sughi con panna, pancetta e salsiccia. Perfetto anche per le ricette in bianco di pesce e frutti di mare. Può

anche essere unito all'impasto di pasta fresca;

- con **le patate**: può essere aggiunto all'impasto di gnocchi e purea, oppure alle patate lesse saltate in padella con olio e rosmarino;
- con **le salse**: aggiungere zafferano alle salse a base di panna, burro, besciamella e formaggi regala un tocco di sapore unico ai piatti;
- con **pesce e crostacei**: esalta il gusto aggiunto agli intingoli o alla pastella delle frittelle;
- con **pollame e carni bianche**: perfetto per cotture in umido senza pomodoro;
- con **le verdure**: da abbinare a zucchine, piselli, carciofi, zucca, cipolla e in generale a tutti gli ortaggi dal gusto tenue;
- con **i dolci**: può essere aggiunto a panna cotta, budini, zabaione, creme caramel e gelati alla vaniglia, per un tocco originale e corroborante.



RICETTA

# Ossobuchi alla milanese con risotto

Gluten free e  
Nichel free

## Ingredienti

Per 4 persone

### OSSOBUCHI

4 ossibuchi  
farina di riso  
200 ml brodo di carne  
1 spicchio di aglio  
timo  
1 limone non trattato  
risotto alla milanese per accompagnare  
sale

### RISOTTO ALLA MILANESE

400 g riso Carnaroli  
50 g burro chiarificato  
40 g Parmigiano Reggiano grattugiato  
50 g midollo di bue  
1 scalogno  
1/5 l brodo di carne  
1 bustina di zafferano  
sale



## Preparazione

### OSSOBUCHI

Praticare delle incisioni sulla pellicola esterna degli ossibuchi e sui tessuti connettivi interni, in modo che non si arriccino durante la cottura. Sciacquarli sotto l'acqua corrente e asciugarli tamponando con della carta assorbente. Procedere all'infarinatura. Tritare finemente uno spicchio d'aglio, metterlo nel tegame di terracotta con ½ bicchiere di brodo facendolo appassire a fuoco basso per circa 10 minuti. Mettere gli ossibuchi infarinati nel tegame, alzare la fiamma e lasciarli dorare bene da ogni lato, facendo attenzione di non scurire troppo l'aglio. Sfumare la carne con un mestolo di brodo e abbassare la fiamma. Coprire con coperchio per circa 1 ora e mezza, rigirando spesso la carne. Mentre l'ossobuco cuoce, passare a preparare la gremolata. Sbucciare e tritare l'aglio, lavare e tritare il timo, lavare e grattugiare la scorza del limone: mescolare il tutto. Quindi, versare il ricavato sulla carne e proseguire la cottura per 5 minuti.

Servire gli ossibuchi nei piatti individuali, accompagnando con risotto alla milanese.

### RISOTTO ALLA MILANESE

Sbucciare e tritare finemente lo scalogno e farlo appassire a fuoco basso in una pentola di terracotta con il burro chiarificato e il midollo di bue. Aggiungere il riso e farlo tostare fino a quando non diventa traslucido. Aggiungere un mestolo di brodo e, mescolando continuamente con un mestolo di legno, farlo evaporare completamente. Man mano che si assorbe, aggiungere altro brodo e mescolare. Verso la fine della cottura, sciogliere la bustina di zafferano in due dita di brodo e unirli al riso. Se necessario, salare. Spegnerne il fuoco e nel frattempo continuare a mescolare. Incorporare una noce di burro e del Parmigiano Reggiano grattugiato. Coprire con coperchio e far riposare per 5 minuti prima di servire.

