



Els seus usos en la cuina són molt coneguts, perquè formen part de receptes molt famoses com la paella espanyola, la bullabessa francesa o el risotto a la milanesa italià. Encara que cal esmentar que el safrà combina especialment bé amb la carn, la pasta i els peixos, com en un [rap al safrà](#) [ /shared/.content/recetas/339-Rape-al-azafran ].

A part del seu ús culinari, també s'utilitza amb finalitats medicinals i complementaris, com a antidepressiu natural, antioxidant, antiinflamatori, per a millorar el rendiment cognitiu i la salut en general.

Comença a donar-li vida als teus plats amb aquesta joia culinària!



**cabecera-blog Benvinguts al Blog de Caprabo. Aquí trobaràs consells de salut i nutrició, moltes novetats i notícies d'interès sobre els nostres productes. Esperem que et sigui d'utilitat. Torna-hi sempre que vulguis! Inici Salut i sostenibilitat De la nostra terra Sempre al dia Més varietat ELS MILLORS SUBSTITUTS DE LA SAL: LES**

**ESPÈCIES** [ /shared/.content/blog-frescos/salud-y-sostenibilidad/caparticulo-00004.xml ]

La sal comuna és un dels condiments més coneguts per a tots i segurament és la que mai falta ni a la cuina ni a taula.