

## El azafrán: propiedades y usos

13 feb 2024

*El azafrán es una especia muy apreciada en la cocina de diversas regiones del mundo y cuenta con una larga historia detrás. Descubre aquí qué es el azafrán, sus características y usos más comunes.*

### ¿Qué es el azafrán?

La especia azafrán proviene de una planta herbácea llamada *Crocus Sativus* o Flor del azafrán. En realidad, es una flor de color violeta, preciosa, que florece en el mes de octubre. Cuando se recogen las flores, se dejan secar y se desbriznan, que consiste en extraer de forma manual los estigmas de color rojo de la flor. Estos estigmas de 2,5 a 3,5 cm de longitud son el conocido azafrán.

Esta especia, originaria de Asia Menor, fue introducida en España en el siglo VIII por los árabes y, a partir de aquí, se comenzó a expandirse su comercialización.



### Propiedades del azafrán

Al azafrán se le han atribuido diversas propiedades a lo largo del tiempo, sobre todo medicinales. Entre todas las propiedades que han sido objeto de estudio, se pueden destacar las siguientes:

- **Propiedades antioxidantes.** La crocetina del azafrán le proporciona este efecto antioxidante, protector frente a los radicales libres y al estrés oxidativo del cuerpo.
- **Propiedades antiinflamatorias.** Algunos compuestos bioactivos presentes en el azafrán pueden regular la respuesta inflamatoria del cuerpo. Gracias a eso, también puede aliviar la sintomatología premenstrual.
- **Propiedades estimulantes del sistema nervioso.** El azafrán tiene efectos sobre la actividad del sistema nervioso central, incluso puede regular la temperatura corporal, muy útil en la menopausia, por ejemplo. Además, puede potenciar las habilidades cognitivas como la memoria y la concentración.
- **Propiedades antidepresivas.** Su consumo puede mejorar el estado de ánimo, el estrés y la depresión gracias a la crocina y el safranal, capaces de generar dopamina y serotonina.

### Usos del azafrán

El azafrán, conocido también como oro rojo por su precio, es muy popular en la cocina mediterránea, árabe y asiática, porque es capaz de otorgarle a los platos un toque de color, sabor y olor.

Sus usos en la cocina son muy conocidos, porque forman parte de recetas muy famosas como la paella española, la bouillabaise francesa o el risotto a la milanese italiano. Aunque cabe mencionar que el azafrán combina especialmente bien con la carne, la pasta y los pescados, como en un [rape al azafrán](#) [ /shared/.content/recetas/339-Rape-al-azafran ].

A parte de su uso culinario, también se utiliza con fines medicinales y complementarios, como antidepresivo natural, antioxidante, antiinflamatorio, para mejorar el rendimiento cognitivo y la salud en general.

¡Empieza a darle vidilla a tus platos con esta joya culinaria!



## LOS MEJORES SUSTITUTOS DE LA SAL: LAS ESPECIAS [ /shared/.content/blog-frescos/salud-y-sostenibilidad/caparticulo-00004.xml ]

La sal común es uno de los condimentos más conocidos para todos y seguramente sea la que nunca falta ni en la cocina ni en la mesa.