

ComposicióN Nutricional del azafrán de La Mancha



Cruz M. Rosillo – CUNAFF FLA-UV
- 4 Octubre 2017 -

VNIVERSITAT DE VALÈNCIA | LES CLÍNQUES DE LA VNIVERSITAT
FUNDACIÓ LLUÍS ALCANYÍS

- Del árabe «*asfar*» que significa amarillo; del latín «*safranum*»; del francés antiguo «*safran*»
- **Empleo gastronómico, ritual y otros eventos relacionados con las costumbres de la alta sociedad.**
- Referencias que datan del 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).
- Se menciona en la Biblia y en la Ilíada
- En Egipto, sobre el año 1.000 a.C, material de embalsamientos o como colorante de mortajas de las momias femeninas.
- En la Antigua Grecia y en Roma, usos cosméticos.
- El azafrán tuvo una extraordinaria importancia comercial En la “Ruta de las Especies”.
- El cultivo en España fue introducido por los musulmanes durante los años de dominación de la Península ibérica en la Edad Media (VIII al XV).
- La ciudad más importante para el comercio de azafrán fue Valencia, incluyendo la creación de una lonja.
- Actualmente la producción se concentra en la meseta castellano-manchega.



EL ORO ROJO

- El azafrán se extrae de la flor de la planta bulbosa *Crocus Sativus*.
- De cada bulbo surgen de una a tres flores violáceas o **rosa del azafrán**.
- Del ovario de la flor nacen tres estambres amarillos y un filamento blanco, que se divide en tres hebras o estigmas de color rojo, las **briznas o clavos**, de donde se extrae el condimento.
- La siembra de los bulbos es entre los meses de junio y julio, pero las plantas cultivadas de semilla suelen tardar tres años en florecer.
- La floración se da entre los meses de octubre y noviembre y dura 20 días aprox.
- Se debe de recoger las flores antes de la salida del sol y depositarlas en cestas de mimbre o esparto.
- **Desbrizne o monda:** consiste en separar manualmente los pétalos de la flor y extraer los clavos del azafrán.

Para obtener 1Kg de azafrán se necesitan 250.000 flores.



UNIVERSITAT
DE VALÈNCIA

- Es una de las especias más caras del mundo, y una de las más utilizadas tanto en hebras como en polvo. ya que se necesita muy poca cantidad.
- Existen ciertos sustitutos como el cártamo o la cúrcuma que aportan colores parecidos a las hebras de azafrán, pero que difieren mucho en aromas y sabores.
- **NO CONFUNDIR** con el colorante alimentario compuesto por harina de maíz, colorante E-102 y sal. La *tartracina* o «falso azafrán», pigmento sintético ampliamente utilizado en la industria alimentaria. Se presenta en forma de polvo y es soluble en agua; haciéndose de color más amarillo cuanto más disuelto esté.
- Sabor y aroma procedentes de sus componentes químicos **picrocrocin y safranal**.
 - Sabor: dulce a la vez que amargo.
 - Aroma: mezcla entre miel, hierba y toques metálicos
- Contiene un carotenoide llamado **dimetil-crocetín**, responsable del color que va desde el rojo al amarillo dorado.
- Especialmente indicado para arroces y pescados, está presente en numerosas recetas como quesos, dulces y golosinas, licores, infusiones, escabeches, etc.
- Planta de origen oriental, los principales platos en los que se usa esta especia tienen su origen en irán y oriente medio



AZAFRÁN Y GASTRONOMÍA

CONTINENTE ASIÁTICO

India: Biryani



India: Kulfi o Qulfi



India: Lassi



Irán: Chelow Kabab



Gulab Jamun o Lalmohan



AZAFRÁN Y GASTRONOMÍA

CONTINENTE EUROPEO

Suiza: Cuchaule



Italia: Risotto alla milanese



Suecia: Lussehatt



Francia: Bouillabaisse



Francia: Reblochon



España: Paella Valenciana



España: Pote Gallego



España: Fabada Asturiana



CONTINENTE AFRICANO

Marruecos: Tajin de cordero



VNIVERSITAT
DE VALÈNCIA

CONSERVACIÓN DEL AZAFRÁN

- Salvaguardarlo de la humedad y la luz, por lo que es conveniente introducirlo en cajas de madera y metal, resistentes al óxido.
- Si lo vamos a guardar en frascos debemos asegurarnos de la opacidad de las paredes y el aislamiento del tapón (parafinado).
- Cuando las condiciones resultan óptimas el azafrán se puede conservar durante largo tiempo, incluso años.



VNIVERSITAT
DE VALÈNCIA

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (1 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	345	3	3.000	2.300
Proteínas (g)	11,4	0,1	54	41
Lípidos totales (g)	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
Hidratos de carbono (g)	61,5	0,6	375-413	288-316
Fibra (g)	—	—	>35	>25
Agua (g)	21,2	0,2	2.500	2.000
Calcio (mg)	110	1,1	1.000	1.000
Hierro (mg)	11,1	0,1	10	18
Yodo (μg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	—	—	350	330
Zinc (mg)	—	—	15	15
Sodio (mg)	150	1,5	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	1.720	17,2	3.500	3.500
Fósforo (mg)	250	2,5	700	700
Selenio (μg)	5,6	0,1	70	55
Tiamina (mg)	—	—	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	—	—	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	—	—	20	15
Vitamina B₆ (mg)	—	—	1,8	1,6
Folatos (μg)	0	0	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	0	0	2	2
Vitamina C (mg)	0	0	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	—	—	1.000	800
Vitamina D (μg)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	—	—	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.



VNIVERSITAT
DE VALÈNCIA

AZAFRÁN Y VALOR NUTRICIONAL

- Las proporciones de sus nutrientes pueden variar según el **tipo**, la **cantidad** y conservación del azafrán.
- Significativo aporte de vitamina C, magnesio, hidratos de carbono, potasio, hierro, vitamina B6, vitamina B9, fósforo, fibra, calcio, ácidos grasos poliinsaturados y vitamina B2.
- Porción comestible 100 gramos por cada 100 gramos de producto.
- La ración en usos culinarios es aprox. 1 g.
- El consumo de la ración individual no es significativo para justificar el aporte de nutrientes en la ingesta diaria recomendada.

PRESENTA PROPIEDADES NO NUTRICIONALES BENEFICIOSAS PARA LA SALUD



VNIVERSITAT
DE VALÈNCIA

AZAFRÁN Y SALUD

- Empleado desde la antigüedad como planta medicinal.
- Persas y egipcios la empleaban como planta medicinal y afrodisíaca, además de un antídoto contra los envenenamientos, estimulante digestivo y tónico para enfermedades como la disentería o el sarampión.
- Durante la Edad Media sus usos más frecuentes fueron los tratamientos de infecciones respiratorias (resfriados, escarlatina, viruela y asma).

- Carácter tónico (estimulante del apetito), y digestivo
- Efecto antitusígeno
- Combate la bronquitis y asma
- Mejora el insomnio
- Calma el dolor de la dentición infantil.
- Propiedades carminativas y antiespasmódicos (mitiga los cólicos)
- Mejora la HTA, como alternativa a la sal
- Inhibe la lipasa pancreática
- Potente antioxidante y anti-inflamatorio
- Acción hepatoprotectora
- Presenta actividades afrodisíacas
- Efecto favorable sobre la diabetes
- Combate la depresión, y los trastornos nerviosos



- Las últimas publicaciones científicas sobre propiedades medicinales del
- azafrán demuestran que:

- **Protector cardiovascular**

Incrementa la difusión de oxígeno en el plasma sanguíneo, teniendo efecto contra la arteriosclerosis y como reductor de los niveles de colesterol en sangre.

- **Anticancerígeno.**

El dimetil-crocetín del carotenoide interrumpe la actividad del ADN de las células cancerosas.

- Muestras efectos positivos en **enfermedades neurodegenerativas**

Es regenerador neuronal y previene el Alzheimer y Parkinson





Muchas gracias por vuestro interés

y...

¡Buen Provecho!