



EL AZAFRÁN, MUCHO MÁS QUE *UN LUJO* A NUESTRO ALCANCE

Cada amanecer la diosa Eos deja ondear su largo velo para teñir el cielo con infinitos matices mientras se encarga de abrir las puertas al Sol y esparcir el rocío sobre la tierra.

Es la victoria de la luz sobre las tinieblas, el triunfo de la vida simbolizado a través de siglos y culturas con la magia y el color del azafrán.

La diosa Aurora triunfando sobre la noche
Jean-Honoré Fragonard
1755-56
Colección privada



Inmaculada Cañibano Olivares
Escritora
Miembro de la Academia
de Gastronomía de Castilla y León

“SOL RADIANTE de España vertido en sus guisos”, así rezaba la frase publicitaria del cartel pintado por Barba para un calendario de 1950, por encargo de una marca de azafrán. Ilustrado a base de paella y mujer española, tan tópicos como resplandecientes gracias al condimento utilizado.

Los símbolos son lo que son, con su parte buena y sus inconvenientes, como todo, pero es más fácil reciclarlos actualizándolos, que gastar tiempo y energía en librarlos de ellos.

Durante décadas hemos sido vistos como la tierra del sol y la paella. Y ya sea para el foráneo o el autóctono es posiblemente nuestro plato más internacional, con el que más se nos identifica y que se consume dentro o fuera de las casas, sea cual sea la época del año. Es cierto que nuestra riqueza gastronómica reside en la variedad de productos y la singularidad de preparaciones de las cocinas territoriales, pero si necesitáramos un común denominador, haga calor o mucho frío, nos encontraríamos con un arroz, por más que el refrescante gazpacho reivindique protagonismo mediático.

Tiene además la paella ese añadido de rito, de plato festivo comido en común, de tener una preparación con mucho de representación en la que el oficiante seduce y se luce ante los comensales.

Afortunadamente tanto el turismo nacional como el internacional se mueve cada vez más por unos cauces de conocimientos gastronómicos que le llevan a buscar la calidad y la autenticidad de los platos. Es un turismo creciente que nos obliga a repasar qué hacemos y cómo lo hacemos.

Lo que sí es un tópico a combatir es creer que es caro el azafrán que se ha certificado en su origen y tiene más que demostrado un valor organoléptico superior. Más aún si tenemos en cuenta que se va a necesitar una cantidad mínima en la elaboración de platos cuyos ingredientes principales son productos de alto valor gastronómico y nada baratos en algunos casos. Sustituir nuestro azafrán por otro de calidad



Un mejor conocimiento del azafrán, pasa irremisiblemente por recordar antiguos usos en platos aún vigentes e incorporarlos a otros de nueva creación.

inferior o, peor aún, hacerlo por sucedáneos, es robar a la receta un ingrediente de lujo que no se limita únicamente a aportar color, aunque eso también lo haga. Es en cierto modo un engaño al paladar, tanto como lo sería rellenar una botella de nuestro vino favorito con otro de inferior calidad y precio a la hora de servirlo a nuestros invitados.

Aunque, para empezar, hay quien se deja llevar por lo arraigado del refrán sin conocer lo que supondría en coste real el uso del auténtico y la repercusión en el total del escandalo: valor y precio están a mucha distancia en este caso.

El azafrán en la cocina

El azafrán, como fue también el caso de otras especias, comenzó a utilizarse en la cocina después de que su uso medicinal pusiera de manifiesto lo que pueden mejorar un plato, no solamente por lo que aportan en sí mismas, sino también por lo que potencian las cualidades del resto de los componentes del mismo.

Aroma, color, sabor, textura, virtudes terapéuticas, todo unido y vestido por una abundante literatura plagada de mitos y leyendas que con el tiempo y la

ciencia se está demostrando tener mucho más de conocimiento empírico que de pura superstición.

Por lo tanto no es nada de extraño que haya traspasado siglos, culturas y creencias religiosas para aparecer en el *arroz del Sabbat*, la *harira del Ramadán* y el *potaje de Cuaresma*. Los ingleses tienen un bizcocho de azafrán, que se elabora desde tiempos de Eduardo III y el auge del mercado de 'Saffron Walden'. Y nos encontremos una rica dulcería azafranada en Cornualles o los tradicionales bollos que se elaboran el día de Santa Lucía en Suiza.

Arroces en sus versiones dulces o saladas, gallina en pepitoria, variados escabeches, sopas y zarzuelas de pescado, potes y pucheros, pastas, panes, licores... En todos ellos el azafrán no sólo añade sus propias cualidades sino que realza sabiamente las ajenas. Hay recetas significativas de cocina clásica que sin su presencia puede que mantengan el nombre, pero desde luego no son las mismas. Y no olvidemos que siempre hay que volver a los clásicos para tener buenos cimientos creativos.

Para no retrotraernos demasiado buscando literatura gastronómica, que la hay, comenzaremos citando el *Libro de guisados, manjares y potajes*, intitulado *Libro*

de cocina de Ruperto de Nola que supuso un punto de inflexión en la época por su gran repercusión, con numerosas reediciones en el siglo XVI, y que sigue siendo un referente en nuestros días. Sus recetas suponen un puente entre la cocina medieval y la del Renacimiento, siempre teniendo en cuenta que nos estamos refiriendo a la cocina reservada para una clase refinada y culta, obviamente con poder económico para conseguir el personal y los ingredientes necesarios para elaborarla.

En el discurso de entrada a la Academia Aragonesa de Gastronomía del Dr. Abad Alegría, contestado por D. José María Pisa, que versa sobre el color en la cocina fundamentado en el especiado con azafrán y pimentón, se hace entre otras aportaciones interesantísimas fundamentadas con abundante y útil bibliografía, un repaso del uso de estas especias en los libros de cocina más relevantes desde el siglo XIV al XX. En el citado Nola aparece el azafrán en un 27% de las recetas, subiendo notablemente en el de Hernández Maceras, a principios del XVII, en el que el azafrán aparece en un 46% de las recetas. A partir de ahí, los representantes de los siglos siguientes, como Martínez Montiño, Altamiras o Muro, no llegan ni de lejos a esos halagüeños porcentajes, que quedan bajo mínimos en el popular recetario de Simone Ortega, al llegar al siglo XX.

En una época como la actual, con una profusa difusión de recetas y consejos gastronómicos por medios impensables hace apenas medio siglo, un mejor conocimiento del azafrán, sus aplicaciones culinarias y su correcta utilización, pasa irremisiblemente por recordar antiguos usos en platos aún vigentes en los que se ha visto sustituido o desterrado y, al mismo tiempo, incorporarlo a otros de nueva creación.

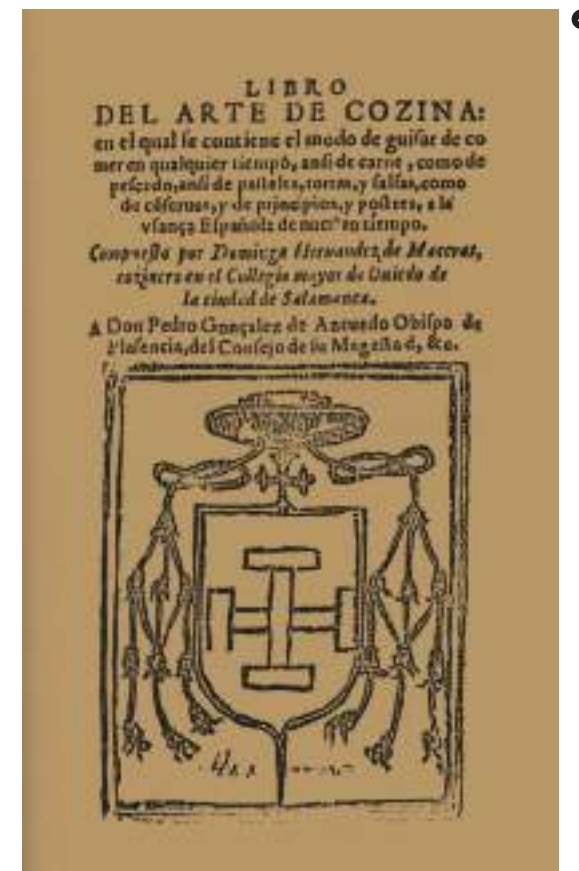
Repasar geográfica o históricamente la presencia del azafrán en las cocinas, pone de relieve que en su uso se mezcla siempre gusto y rito, tradición y celebración. Si la gastronomía es el arte de convertir la necesidad en placer, el azafrán se convierte en ese toque mágico que viste de lujo a los ingredientes comunes, transformándolos, tendiendo un puente entre la prosaica mesa familiar y el ara de las ofrendas a los dioses.

El azafrán en las salsas básicas de Ruperto de Nola

Salsa común
Jengibre, canela, pimienta, clavo, nuez, macis y azafrán

Salsa fina
Canela, jengibre, pimienta, macis y azafrán

Salsa de pavo
Jengibre, canela, clavo, granos de paraíso y azafrán



1. Condimento Salsafrán
Ilustración de Barba Novelda (Alicante), 1950
Papel cuché en relieve offset sobre cartulina

2. Mercado de Saffron Walden
Distrito Uttlesford de Essex, Inglaterra

3. Libro de Guisados, manjares y potajes intitulado Libro de cocina"
Ruperto de Nola, 1525

4. Libro del Arte de cocina
Domingo Hernández de Maceras, 1607



D

ODEMOS INTERPRETAR la farmacopea, en su concepción más amplia, como el conjunto de los remedios útiles para la curación de los males humanos. Remedios que se han ido transmitiendo y mejorando a través de las culturas y los tiempos, adaptándolos a las necesidades de cada época, completándolos con los nuevos descubrimientos hechos en los territorios propios o los que iban llegando desde los ajenos.

La farmacopea y la cocina cubren necesidades inherentes al género humano y siguen caminos que buscan la misma meta: no podemos olvidar la importancia de la dieta para salud y que el culto al deporte y al cuerpo no es algo que se haya inventado en nuestros días.

Ya en el *Papiro de Ebers* (1700 a.C.) se cita la utilidad del azafrán para mejorar la vista. La Biblioteca de Asurbanipal o Hipócrates, padre de la medicina, no se olvidan de nuestra preciada especia.

Los sumerios utilizaban el azafrán para curar la tristeza y la melancolía y elaboraban filtros de amor que usaban como bebedizos o llevaban consigo dentro de un saquito colgado del cuello. Curiosamente, un paseo rápido por internet nos lleva a recomendaciones similares en algunas páginas de nuestros días, como una infusión con tres hebras de azafrán que se ha de beber con luna llena u otra con la que tendremos que dar tres vueltas al espacio que queramos purificar.

Cleopatra se servía de la preciada especia como uno de los componentes básicos en sus perfumes y tratamientos cosméticos. El pueblo egipcio profundizó muchísimo en el conocimiento de sus propiedades, mezclando siempre sus aplicaciones terrenas con las espirituales. Pongamos como ejemplo los embalsamamientos, en los que el azafrán era utilizado tanto por su capacidad de conservación como por su color dorado, asociado al culto y honra de los dioses.

En Grecia los encargados de recolectar las flores eran jóvenes, sanos, fuertes y guapos, porque se creía que de esta forma se incrementaba el poder vigorizador de la planta y así serían mucho más efectivos los aceites y pomadas elaborados a partir de las mismas, destinados fundamentalmente a curar heridas y aplicar masajes musculares.

Los romanos lo utilizaban en sahumeros purificadores, práctica que siguió a través de los siglos, especialmente durante la Edad Media, tan sobrada de pestes y necesitada de purificaciones.

Es también en la Edad Media, con su gusto por el uso del dorado en las artes, cuando aparecen interesantes textos recopilatorios de recetas y técnicas de aplicación del mismo, en las que no siempre cuentan todo, pero sí nos dejan ver la presencia del azafrán en ellas. Bien sea por coste, bien por la dificultad de aplicación del oro en algunos materiales, bien por conseguir una mayor resistencia al paso del tiempo, aparecen mezclas de otros componentes que varían en función de su destino final. El *"Manuscrito de Ademar"* el *"Mappae Clavicula"* o el *"De coloribus"* de Heraclio son una muestra de esta bibliografía.

En la Venecia del siglo XVI las mujeres se aplicaban una mezcla de azafrán, miel y limón sobre el cabello, dejándola actuar al sol hasta conseguir esa tonalidad conocida como rubio veneciano que podemos ver en las hermosas mujeres retratadas por Tiziano. La mezcla de azafrán y miel es muy utilizada en los remedios caseros para los problemas dentales, sobre todo en los niños.

Es también en el siglo XVI cuando Paracelso crea el láudano, la panacea que pretendía curarlo todo y que consistía en una tintura de opio con el añadido de azafrán, clavo, canela y vino blanco.



Aunque, obviamente, no acababa con todas las enfermedades, como pretendía, sí calmaba los dolores que producían, por lo que obtuvo un enorme éxito. Por ese motivo surgieron distintas variantes de la fórmula original, como la del doctor Sydenham, conocido como el Hipócrates inglés, que reformuló el láudano original diluyendo el opio en vino de Málaga, con azafrán, polvo de canela y clavo, bautizándolo con su propio nombre y encargándose de difundirlo como un imprescindible de

cualquier médico. Con ligeras variantes en sus añadidos, el láudano ha estado presente en las farmacias españolas hasta bien entrado el siglo XX.

No quiero dejar sin mencionar un libro en el que el azafrán aparece en jarabes, infusiones, lavativas o emplastos, *Medicina doméstica* ó *Tratado completo del método de precaver y curar las enfermedades con el régimen, y medicinas simples del Doctor Buchan* y traducido al español por Antonio de Alcedo. Este curioso tratado está lleno de remedios de andar por casa, es decir, para prevenir gracias a los hábitos de higiene y alimentación.

El **III Foro Técnico del Azafrán** celebrado en la Facultad de Farmacia de Valencia (4 y 5 de octubre de 2017) puso de manifiesto lo que se ha trabajado sobre sus propiedades desde los distintos campos, que hay mucho camino andado y muchas opciones abiertas para seguir haciéndolo.

Mientras tanto sigamos disfrutando del azafrán, algo más que un lujo a nuestro alcance.

Isabel de Portugal
Tiziano
1548
Óleo sobre lienzo
Museo del Prado, Madrid

