



Ο κρόκος ή η ελληνική ζαφορά (saffron) όπως λέγεται, ανήκει στην καλύτερη ποιότητα σαφράν στον κόσμο και είναι ένα κοινό μπαχαρικό στην Μεσογειακή κουζίνα. Επίσης χρησιμοποιείται παραδοσιακά και ως θεραπευτικό, για χιλιάδες χρόνια. Επειδή είναι δύσκολο στην συγκομιδή του - απαιτούνται περίπου 75.000 λουλούδια για να παραχθεί ένα κιλό σαφράν - είναι ένα από τα πιο ακριβά μπαχαρικά.

Γιατί οι άνθρωποι χρησιμοποιούν τον κρόκο Κοζάνης;

Ο κρόκος έχει πολλές και ποικίλες χρησιμότητες. Χρησιμοποιείται στην φαρμακευτική, ζαχαροπλαστική, μαγειρική, τυροκομία, μακαρονοποιία, ποτοποιία ακόμα δε και στην ζωγραφική.

Στην λαϊκή ιατρική χρησιμοποιείται σαν τέλειο εμμηναγωγό, άριστο στομαχικό, σαν αντισπασμωδικό και διεγερτικό.

Υποστηρίζεται ότι καταπραΰνει τους πόνους των νεφρών, σε μικρές δόσεις, διεγείρει την όρεξη και κυρίως διευκολύνει την πέψη.

Ακόμη περιορίζει τις γαστραλγίες, τον υστερισμό, τους σπασμούς, τον κοκκύτη και τους νευρικούς κωλικούς.

Εξωτερικά χρησιμοποιείται στο γιάτρεμα σπυριών, φλεγμονών και στις παθήσεις κυρίως του στήθους.

Γεγονός είναι ότι από την αρχαιότητα ακόμη δινόταν στον κρόκο αφροδισιακές ιδιότητες. Πολλοί συγγραφείς, η μυθολογία μας αλλά και αυτή η Παλαιά Διαθήκη, συνδέουν τον κρόκο με τον έρωτα και την γονιμότητα.

Οι χρωστικές, μυρεψικές, αρτυματικές και φαρμακευτικές ιδιότητες του κρόκου οφείλονται σε δύο βασικά (δρώντα) συστατικά του, την πικροκροκίνη και την κροκίνη και ιδιαίτερα στα άγλυκα μέρη αυτών.

Επίσης, είναι πλούσιος σε λυκοπένιο, ζεαξανθίνη, καροτένιο α β και γ, βιταμίνες συμπλεγματος Β, και αιθέρια έλαια (κυρίως ιζοφορόνη και άλλα τερπένια).

Μπορούμε να πάρουμε τον κρόκο φυσικά από τα τρόφιμα;

Ο κρόκος Κοζάνης είναι ένα κοινό μπαχαρικό. Μπορείτε να το αγοράσετε σε μεγάλα παντοπωλεία ή ειδικές αγορές, σε σκόνη ή σε στίγματα.

Χρήσεις του Κρόκου Κοζάνης

Ο Κρόκος Κοζάνης, σαν μπαχαρικό, προσθέτει στα φαγητά το λεπτό του άρωμα, την πικάντικη γεύση και το όμορφο κίτρινο χρώμα του. Ταιριάζει ιδιαίτερα στο ρύζι, ζυμαρικά, σάλτσες, κοτόπουλο, ψαρόσουπες, αρνί, πατάτες, όσπρια, τσουρέκια & κέικ, παγωτό.

Η φιλοσοφία της χρήσης του κρόκου, μοιάζει μ' αυτήν ενός ακριβού αρώματος:

Χρησιμοποιείται στην ποσότητα που αναφέρεται κάθε φορά στη συνταγή, γιατί διαφορετικά αλλοιώνεται η γεύση των φαγητών. Ο κρόκος σε σκόνη προστίθεται στο φαγητό διαλυμένος σε νερό. Τα στίγματα μουλιάζουν σ' ένα φλιτζάνι νερό 1 ώρα πριν το μαγείρεμα και προστίθεται στο φαγητό, είτε μαζί με το νερό, είτε μόνο το νερό αφού σουρωθεί.

Όταν ο κρόκος είναι σε στίγματα, υπολογίζουμε 10-12 στίγματα για κάθε φλιτζάνι του τσαγιού ρόφημα. Όταν ο κρόκος είναι σε σκόνη χρησιμοποιούμε μισό από το φακελάκι των 0,25g για κάθε φλιτζάνι του τσαγιού. Η σκόνη δεν χρειάζεται μούλιασμα, αλλά προστίθεται κατ' ευθείαν στα ροφήματα ή το νερό.

Θεοδώρα Δημουλά – Τεχνολόγος Τροφίμων

Βιβλιογραφία

1. <http://www.webmd.com/vitamins-and-supplements/saffron-uses-and-risks>
2. <http://www.safran.gr/index.asp>

Σημείωση: Το άρθρο είναι μόνον ενημερωτικό. Δεν παρέχει συστάσεις κατανάλωσης ή άλλης χρήσης. Για οποιαδήποτε χρήση απαιτούνται εξατομικευμένες συμβουλές, που πρέπει να ζητήσετε από τον γιατρό και από τον διαιτολόγο σας. Οι πληροφορίες για τη σχέση της διατροφής με ευεργετικά αποτελέσματα στην υγεία που αναφέρονται προέρχονται από ερευνητικά επιστημονικά δεδομένα. Δεν αποτελούν εγκεκριμένους ισχυρισμούς υγείας. Για σχετική πληροφόρηση ενημερωθείτε από τη σχετική ενότητα του Foodbites για τους [ισχυρισμούς διατροφής & υγείας που διατυπώνονται στα τρόφιμα](#)