

ALIMENTAZIONE

di Giuseppe Chella



Lo zafferano

Il detto: «Vale oro quanto pesa» si addice benissimo allo zafferano che ha un valore commerciale altissimo per il grande impiego di manodopera occorrente per la sua produzione. Lo zafferano si ottiene dagli stimmi dei fiori di una piccola pianta: il *crocus sativa*. Molti lo considerano, a torto, solo un condimento, ma non è così. In questi ultimi anni, interessanti studi hanno dimostrato che esso ha proprietà molto benefiche per la nostra salute. Lo zafferano è soprattutto ricchissimo di preziosi antiossidanti che combattono i radicali liberi e svolge una sicura azione anti-invecchiamento. Alcune sue componenti agiscono sui neurotrasmettitori cerebrali responsabili del tono dell'umore; questa spezie è antidepressiva e rafforzerebbe persino la memoria. È utile per alleviare lo stress, la tensione nervosa e gli sbalzi dell'umore. C'è da segnalare anche che, secondo una ricerca effettuata presso l'università dell'Aquila, lo zafferano rallenta alcuni processi degenerativi senili degli occhi. Si può assumere lo zafferano sotto forma di integratore, in vendita nelle farmacie ed erboristerie in tavolette. Inoltre, per preparare una tisana allo zafferano basta mettere un pizzico di questa spezie in una tazza d'acqua, portare a ebollizione, lasciare riposare per 5-10 minuti e, aggiungendo un cucchiaino di miele, si ottiene un ottimo infuso digestivo e antistress da bere la sera per conciliare il sonno. ■