Шафран – король прянощів

Шафран із його тонким, чарівним ароматом – пряність унікальна за всіма характеристиками, починаючи від зовнішнього вигляду, кольору та властивостей і закінчуючи ціною.

Здавна цінувався він на вагу золота, і недарма. Ціна на шафран формувалася під впливом декількох факторів, головними з яких були труднощі вирощування та збору. Сьогодні ціна за 1 кг іранського шафрану становить близько 2000 доларів. Саме в Ірані і збирають до 90% світового врожаю дорогоцінної спеції, як стверджує Вікіпедія. Але навіть у крихітній кількості шафран (ціна якого така величезна) має здатність творити дива.

Про ці дива, про корисні властивості шафрану та про його застосування ПапіГутто і розповість у цій статті. Вас чекає також невеликий екскурс в історію дивовижної пряності.

Що таке шафран? Зовнішній вигляд і вирощування

Шафран (“крокус” – його латинська назва) відноситься до трав’янистих рослин із сімейства ірисових. Його досить великі квітки можуть бути і ніжно-бузкового, і яскраво-фіолетового кольору. Кожна квітка шафрану має три тичинки (приймочки), що і будуть після збору вважатися безцінною спецією.

Шафран – рослина унікальна ще й тим, що цвіте тільки двічі на рік, а триває це цвітіння всього лише кілька годин. Але і це ще не все: секрет отримання повноцінної спеції полягає у тому, що зібрати квітки потрібно встигнути до того, як вони повністю розкриються, і, як ви розумієте, вручну. Трудомісткість процесу вражає. Щоб отримати кілограм пряності, потрібно зібрати 200 000 квіток. Впливає на вартість різновид квітки і країна, де зібрано шафран.

Де росте шафран? Шафран посівний ви виявите в Ірані і Греції, в Іспанії та

Японії, у Китаї та Новій Зеландії, у Сполучених Штатах і Туреччині, у Пакистані та інших країнах, де його вирощують у промислових масштабах.

Як виростити шафран у домашніх умовах? Чесно скажемо, справа ця не для людей зі слабкими нервами. Чутливий та примхливий крокус вкрай вимогливий і до умов поливу, і до ґрунту, і до клімату, і до освітлення. Але при цьому він морозостійкий. Якщо ви все ж таки впевнені, що шафран – рослина, що підходить для вашого підвіконня або дачної ділянки, і вирішили дати оголошення «куплю шафран», пильно вибирайте надійного продавця, у якого зможете замовити якісні бульби. Знаючи, скільки коштує шафран і як високо цінується він на світовому ринку, остерігайтеся пропозицій із вочевидь заниженими цінами.

Історія найдорожчої у світі спеції

У період цивілізації, званий античним, шафран був дуже і дуже популярний, але, зрозуміло, тільки серед тих, хто міг дозволити собі придбати його. Вважається, що Клеопатра дуже навіть могла, тому і приймала регулярно дорогоцінні шафранові ванни. До речі, тоді шафран мав ще й славу найпотужнішого афродизіака, й античні спокусниці посипали свої ложа його маточковими нитками.

Збережені зображення шафрану можна відшукати на стінах давніх будівель у Малій Азії, згадки про нього нерідко трапляються в авторів тих часів. Цінувався він і настоятелями храмів. А в Європі шафран з’явився вже після арабських походів. Значні партії пряності наповнили європейські країни – переважно Італію та Швейцарію, які і диктували свої ціни. Одного разу, коли базельські торговці не поділили дорогоцінний вантаж, вибухнула справжня «шафранова війна», яка розгорілася на пару місяців і зійшла нанівець у міру того, як місцеві жителі навчилися, як вирощувати шафран, і стали виробляти пряність самостійно.

> *Знайдені у Франції у середині двадцятого століття судові документи 800-річної давнини свідчать про жорстоке покарання, яке спіткало злочинців-фальсифікаторів, що підробляли цінні пряноші. Їх спалювали живцем і закопували у землю.*

Чи можна купити шафран в Україні? Зрозуміло, можна, але покупка ця пов’язана зі значними ризиками. Часи і звичаї змінюються, і сьогодні недобросовісні продавці та фальсифікатори не бояться, що їх стратять або навіть публічно відшмагають, тому охочих заробити на підробках та продажу неякісного товару скільки завгодно. Отже, купити шафран (справжній, а не підробку або дешевий замінник) стало складніше, ніж будь-коли. На жаль, висока ціна – це ще не гарантія якості та оригінальності продукту. Ускладнює вибір і різноманітність видів – кашмірський, іранський, іспанський, імеретинський, американський, індійський (так часто називається куркума, і шафран до неї не має відношення взагалі).

Спеції на турецькому базарі: у правому верхньому кутку — справжній шафран, ліворуч від нього — куркума.

Перш ніж замовити та купити шафран у Києві або інших містах України, слід дізнатися про існування двох основних замінників шафрану. Це куркума та сафлор – прянощі також мають характерний помаранчевий колір, але не мають і десятої частки якостей справжнього шафрану. Якщо, вибираючи, де купити шафран, ви віддали перевагу покупкам на ринку, майте на увазі, що сафлор можна ідентифікувати за відсутністю яскравого аромату, а відтінок куркуми радше жовтий, ніж червоний. Тому, як би не доводив вам продавець на базарі, що куркума – це шафран, тільки індійський, не сумнівайтеся – вам потрібна зовсім інша пряність. Взагалі не варто купувати мелений шафран, до порошку можна підмішати що завгодно. Що ж до фарбувальних здібностей спецій, то усього дві ниточки справжнього шафрану пофарбують у

характерний виражений колір три літри води.

Пряність шафран – хімічний склад і калорійність

У складі шафрану домінують корисні вуглеводи, їх у спеції майже 62%, але на білки та жири шафран теж багатий. А ще в ньому містяться:

- харчові волокна;
- величезна кількість калію;
- магній;
- фосфор;
- натрій;
- залізо;
- цинк;
- кальцій;
- мідь;
- марганець;
- селен;
- насичені жирні кислоти;
- вітаміни груп А, В і С;
- ефірні та жирні олії;
- камедь;
- флавоноїди;
- каротиноїди;
- альфа- і бета-каротин;

- лікопін.

Є у шафрані і калорії – 310 ккал на 100 грамів продукту, але якщо ви використовуєте шафран у кулінарії, враховувати його калорійність вам не доведеться. Її немає сенсу навіть враховувати, тому що вживають шафран у мізерно малих кількостях.

До речі, надлишок шафрану не тільки деформує смак страви, надавши їй гіркоти, але і може стати причиною отруєння. Доза у 2-3 грами свіжого високоякісного шафрану може виявитися летальною! Найсильніший тонізуючий засіб шафран, користь і шкода якого заслуговують ретельного розгляду, у великих (надмірних для цієї спеції) дозах призводить до значного напруження органів чуттів та серйозних порушень. Пряність шафран, якщо ви додасте її у вино, посилить вплив алкоголю.

Шафран – властивості, застосування, користь

«Нев’януча» тисячоліттями популярність безцінної спеції дивує. І навіть сьогодні, коли технології досягли небачених висот, шафран, який застосовується надзвичайно широко, виробляється щорічно в обсягах, які ледь перевищують 200-250 тонн. Квітка шафрану та його листя теж мають корисні речовини, але цілющі властивості шафрану приховані саме у його приймочках. Їх же використовують і в інших галузях. Розглянемо, як та в яких галузях проявляє шафран корисні властивості, які вважаються унікальними.

Шафран – лікувальні властивості

За століття використання шафрану лікувальні властивості його демонстрували свою ефективність у лікуванні майже сотні хвороб. Його найпотужніші антиоксидантні властивості, як підтверджують останні дослідження, у кілька разів прискорюють процеси одужання під час різних захворювань, навіть у запущених і важких формах.

Перерахуємо, для чого потрібен шафран, лікувальні властивості якого науково доведені, на що він здатний:

- Шафран очищає кров та оновлює її клітини.

- Благотворно впливає на серце і судини, зміцнюючи їх.
- Покращує мозкову активність, стимулює зростання нервової тканини та сприяє її оновленню (із цією метою шафран додають до гарячого молока).
- Допомагає у боротьбі з неврозами різного характеру.
- Ефективний при безсонні та допомагає при головних болях (використовуються примочки з шафраном).
- Затримує дегенерацію зорової функції.
- Надає ефективну тонізуючу дію.
- Впливає як антиоксидант.
- Виводить з організму жовч, а у комбінації з натуральним медом надає ефективну допомогу у завданні роздрібнити та вивести камені при сечо- і жовчнокам'яній хворобах.
- Працює як спазмолітик.
- Ефективний при дерматологічних захворюваннях, пухлинах і опіках.

Що цікаво, навіть побічний ефект шафрану можна використовувати з користю для справи – він знижує апетит, отже буде вельми корисний для тих, хто мріє позбутися кількох зайвих кіло.

Шафран у народній медицині сьогодні застосовується також для приготування різноманітних загальнозміцнювальних засобів, очних крапель та інших лікарських настоянок. Деякі вчені стверджують, що шафран (лікувальні рецепти якого такі популярні) як основний або допоміжний елемент може успішно лікувати чотири п’ятих з усіх відомих людству захворювань. Тому настій із тичинок шафрану можна вважати справжньою панацеєю. Але будьте пильні та уважно вивчіть питання, як споживати шафран із лікувальною метою, а також прочитайте усі протипоказання до його застосування.

> *Сьогодні шафран, ціна за грам якого досягає 11 доларів, вже у кілька разів дешевший, ніж золото, але залишається найдорожчою спецією у світі, що не дивно, оскільки його можна використовувати як натуральний лікувальний засіб, що зцілює чи не від усіх недуг. Якщо здавна він був відомий як засіб, що рятує від «чорної меланхолії», то сучасні дослідження дозволили виділити із шафрану кроцетинову кислоту, яка цілеспрямовано знищує стовбурові ракові клітини з пухлини підшлункової залози. Чи не правда, на тлі таких відкриттів широке використання шафрану у кулінарії і як натурального барвника здається дрібницею, що не заслуговує на особливу увагу?*

Як використовувати шафран у косметології

Логічно, що косметичні препарати, які мають у своєму складі шафран (вартість якого висока сама собою), – задоволення не з дешевих. Тому низька ціна на креми, маски, бальзами та гелі із шафраном повинна відразу насторожити вас. Для чого використовують шафран у косметології? Виробники додають його до складу засобів, завдання яких – зберігати вологу, пом’якшувати та зволожувати шкіру. Він володіє також здатністю покращувати її структуру, тонізувати, відновлювати й оновлювати. Чи можна використовувати шафран із косметичною метою у домашніх умовах? Звичайно, зробити з нього ефективну маску дуже просто, до того ж це буде вигідніше та надійніше, ніж придбання готової маски.

Шафран – рецепти краси:

1. Для вибілюючої маски потрібні усього 3-4 приймочки. Залийте їх двома чайними ложками гарячого молока, дайте настоятися 15 хвилин. Потім виловіть приймочки, розітріть ложкою і поверніть назад до молока. Ось і все, у вас готова ароматна маска, яка чудово освітлює шкіру, вирівнює її тон та позбавляє чорних цяток.
2. Ще один варіант маски – шафран із медом. У цьому випадку приймочки розмелюють і з’єднують із якісним, рідким натуральним медом (1 чайна ложка). Суміш наноситься на шкіру на 10 хвилин. Медово-шафранова маска дуже м’яка та чудово очищує шкіру.

Обидві маски змиваються за допомогою м’якої губки, а обличчя ополіскується прохолодною водою. Але знову ж таки, зверніть увагу: індійський шафран,

використання якого доступніше за ціною, не принесе бажаного ефекту. Взагалі шафран мелений – це не той продукт, що вам потрібен. Для косметичних масок слід використовувати іранський шафран або ще більш цінний кашмірський шафран, користь якого прихована у тоненьких невагомих тичинках.

Приправа шафран – застосування у кулінарії

Шафран – спеція, що володіє величезною силою, одного грама вам вистачить на безліч страв. Аромат цієї пряності дуже сильний, п’янкий, але розкривається він не відразу та навіть тривале приготування не знищує його. Для повного розкриття букета може знадобитися від 12 до 24 годин. Найкраще замочувати приймочки шафрану у воді або молоці, щоб додавати до страви не сам шафран, а його настоянку. Як використовувати шафран у кулінарії? Розглянемо основні методи.

- Спеція шафран рідко входить до складу комбінованих прянощів, настільки його аромат самодостатній та своєрідний. Але, з огляду на

індивідуальні смакові особливості, можна спробувати поєднувати його з корицею, базиліком, розмарином і, мабуть, ще з кінзою та чебрецем.

- Для молочних страв, кремів і десертних соусів, для випічки, морозива та желе шафран – приправа ідеальна. 7-8 приймочок, доданих до заварного крему для торта, повністю його пофарбують у золотистий колір та створять винятковий аромат.
- На Сході дуже цінують шафран і для чого тільки його не використовують. Особливо популярний він для приготування страв із м'ясом і куркою, і, звичайно, приправа шафран для плову – це святе. А якщо ви покладете шафран у плов (солодкий) із родзинками, сухофруктами та мигдалем, він додасть вашій страві дійсно неперевершені і вишукані нотки.
- Страви з риби та морепродуктів також часто приправляють дорогоцінною спецією. У чудовий колір шафран забарвлює прозорі рибні бульйони, супи та соуси.
- Не зіпсує шафран чай і каву (особливо з молоком), навпаки – дві приймочки, додані до напою, зроблять його просто незрівнянним.
- Знаходить шафран у кулінарії й інше застосування. До яких страв додають шафран, окрім перерахованих? У середземноморській кухні, наприклад, його кладуть у овочеве рагу, використовують у виробництві вершкового масла, а також різних видів сиру, знову ж таки через його чудову здатність дарувати продуктам золотистий відтінок. А ще шафраном ароматизують деякі види лікерів, не обходиться без нього і виробництво безалкогольних напоїв.

Як бачите, відповідей на питання: «Для чого використовують шафран?» – існує величезна кількість. Ви можете відшукати масу всіляких рецептів із ним, але дозвольте ще раз поставити акцент – коли йдеться про справжню пряність, застосування шафрану жорстко обмежене гомеопатичними дозами. Багато куди додають шафран, але якщо у рецепті ви натрапили на рядок: «1 чайна ложка порошку шафрану», – ви відразу зрозумієте, що іранський шафран тут ні до чого і йдеться про куркуму. А шафран і куркума – абсолютно різні спеції. Куркума – відповідь на питання: «Чим можна замінити шафран», – але тільки у тому випадку, коли йдеться про фарбувальні властивості, що ж до ароматичних, смакових та лікувальних властивостей, то рівних шафрану у природі не існує.

Джерело: papigutto.com.ua