



33

SAFRÀ / AZAFRAN

CROCUS SATIVUS



DESCRIPCIÓ:

Se l'anomena OR ROIG, planta d'uns 20 cm que desenvolupa un bulb subterrani de les mides d'una avellana gran, i del que neixen unes fulles allargades com cintes, i unes flors amb sis pètals violacis, tres estams i un estil dividit en tres brins d'un vermell intens.

ÚS I PROPIETATS:

Ús: Actua sobre el sistema nerviós, combat l'insomni i mitiga la tos i és un excel·lent antioxidant.

Propietats: El component principal d'aquesta espècie és la crocetina, bo per al cor i la circulació. En canvi, avui dia, l'ús mèdic o farmacèutic que té està relacionat amb la composició d'alguns col·liris i líquids oftalmològics per a la millora de la visió. Investigacions recents han mostrat efectes notables sobre els gens dominants de la visió protegint les cèl·lules (fotoreceptores) i inclús invertir el curs de la malaltia de la ceguera macular relativa a la degeneració i la retinitis.

MÈTODE DE PREPARACIÓ:

Els brins fer infusió simplement fer bullir 1 tassa d'aigua i posar uns brins, deixar reposar i prendre'n 2 al dia màxim. Es pot posar mel o estèvia.

En càpsules que contenen 30 mg, quantitat recomanada de prendre en dejú.

En pols com a digestiu i carminatiu fins a 300 mg diaris.

En tintura alcohòlica, unes 50 gotes diàries en tres dosis, amb suc fruites.

CONTRAINDICACIONS I PRECAUCIONS:

No recomanable en persones BIPOLARS. Per a ser tòxic s'haurien de prendre d'un sol cop més de cinc mil filaments.

CULTIU I ON LA PUC TROBAR

Actualment, en conreu hi ha unes 180 hectàrees a zones de la Manxa, Aragó, València, Mallorca i Lleida. Necessita un clima amb estius secs (massa pluja pot podrir-lo) Resisteix glaçades de fins a -10 °C i altes temperatures a l'estiu. L'època de recollida varia, però sol estar entre setembre i novembre.

OBSERVACIONS I CURIOSITATS

Avui un quilo pot arribar a costar des de 5.000 fins a 30.000 euros. Per a aconseguir un quilo es necessiten fins a 250.000 flors, per tant, és una planta víctima de nombroses falsificacions amb flors de càrtam o boixac.

Els deixebles de Buda, després de la seva mort, van establir el color del safrà, com a color oficial de les seves túniques, com a símbol de saviesa.