



Piccolo
∴ Ricettario ∴

“Le spezie: dei medici alleati e dei cuochi l’orgoglio”

•: **Anonimo**

*“Lo zafferano riconforta, stimola la gioia,
risana le viscere e fa riposare il fegato”*

•: **Scuola Medica Salernitana**

∴ **Benefici dello Zafferano**

La spezia regina dei risotti e di molte altre specialità culinarie, possiede molte proprietà benefiche per la salute. L'impiego farmaceutico è molto antico. I vecchi testi di medicina riportano che lo zafferano stimola l'appetito, previene le atonie gastro-intestinali, è antiartritico.

Studi più recenti dimostrano che lo zafferano è un vero toccasana per molti disturbi legati allo stile di vita moderno come ansia, stress e depressione. Lo zafferano, grazie all'elevato contenuto in caroteni è un potentissimo antiossidante naturale e rappresenta pertanto un vero e proprio scudo contro virus e batteri. In pratica in un grammo di zafferano vi è la stessa quantità di caroteni contenuti in un chilo di carote.

Non a caso lo zafferano è attualmente uno dei prodotti più studiati proprio per la sua azione antiossidante. Contiene ad esempio una molecola che può essere utilizzata nella cura di importanti patologie oculari.

Lo zafferano è quindi una spezia che può essere considerata a tutti gli effetti un "nutraceutico". Cioè un alimento che svolge una funzione benefica sulla salute umana.

❖ In cucina

Tra i grandi piatti della cucina internazionale non possiamo fare a meno di citare tre piatti nei quali lo zafferano costituisce una componente irrinunciabile: la *Bouillabaisse*, la *Paella*, e il *Risotto alla Milanese*. In ogni regione italiana lo zafferano rientra in molte preparazioni tipiche. In Sardegna, dove i piatti a base di zafferano sono molteplici, si dice “*S’ainu non manicat taffaranu*” (soltanto gli asini non mangiano zafferano). Compare in molte ricette siciliane come ad esempio nella pasta con le sarde e nelle famose arancine. L’impiego dello zafferano nelle preparazioni alimentari riguarda molti prodotti. Viene usato ad esempio, per aromatizzare i liquori, per colorare la pasta, per dare colore e sapore particolare ai formaggi. A questo riguardo possiamo citarne alcuni come: il *Piacentinu Ennese* (D.O.P.) formaggio di pecora a pasta compatta aromatizzato allo zafferano e pepe; il *Bagoss* (Presidio Slow Food), prodotto nell’alto Bresciano con latte crudo di mucca al quale durante la fase di rottura della cagliata viene aggiunto lo zafferano. In pratica l’utilizzo in cucina può essere infinito. Tradizionalmente si sposa bene con i piatti a base di riso. Può arricchire primi piatti a base di pasta. Il classico e veloce piatto di pasta con burro e parmigiano, acquista un gusto particolare se vi si aggiunge un pò di zafferano.

Può essere utilizzato con le patate in tutte le sue declinazioni, lesse, fritte, o nell’impasto degli gnocchi. Si sposa bene col pollame e carni bianche. E’ ottimo in tutte le ricette in bianco di pesce come la classica pasta alle vongole. Si abbina a tutte le verdure dal gusto morbido come zucchine, piselli, carciofi, zucca, ecc. Lo zafferano rappresenta un componente di molti tipi di dolci, biscotti e liquori.

∴ Consigli d'uso

Lo zafferano in commercio si trova sia sotto forma di stimmi (filamenti), che in polvere. Bisogna tuttavia ricordare che lo zafferano è l'alimento più contraffatto al mondo e che la polvere si presta facilmente ad essere adulterata. Quest'ultima ha il vantaggio di poter essere utilizzata direttamente in cottura evitando la fase di infusione. Se si utilizzano gli stimmi (scelta che consigliamo) i filamenti vanno posti in una tazza con acqua o brodo caldo e tenuti in infusione per almeno 60 minuti.

Un suggerimento utile può essere quello di riscaldare gli stimmi per pochissimi secondi in una padella anti aderente. Mettere gli stimmi tostati tra due fogli di carta da forno e schiacciarli con un cucchiaino fino a polverizzarli. La polvere ottenuta può essere utilizzata direttamente in cottura.

Se tenuti al riparo dalla luce e dall'umidità gli stimmi di altissima qualità commercializzati da ZafferanoMontesano® conservano invariate le proprie caratteristiche per due-tre anni.

∴ Pasta e Patate con ZafferanoMontesano®

Ingredienti per 4 persone:

- 400 g di pasta a piacere (preferibilmente ditali/tubetti);
- 250 g di patate;
- 1 cipolla di media grandezza;
- 1 carota;
- 1 gambo di sedano;
- 1 salsiccia fresca;
- 1 rametto di rosmarino;
- 2 grosse fette di scamorza o caciocavallo;
- 15/20 stimmi di ZafferanoMontesano® ammollati in acqua o brodo caldo (2 confezioni da 0,10 g).

Preparazione:

Tritare finemente la cipolla insieme al sedano e alla carota e soffriggere a fuoco lento per 8 minuti unendo la salsiccia sminuzzata. Tagliare le patate a tocchetti e cuocerle in acqua salata insieme al rametto di rosmarino. Scolare le patate al dente lasciando pochissima acqua di cottura, aggiungere il soffritto e continuare la cottura per altri due minuti. Cuocere la pasta in abbondante acqua salata, scolare ed aggiungerla alle patate. Continuare la cottura per altri due minuti durante i quali unire prima la scamorza tagliata a tocchetti ed infine lo zafferano. Amalgamare e lasciar riposare in pentola per altri due minuti prima di servire.

∴ Pasta e Zucchine con ZafferanoMontesano®

Ingredienti per 4 persone:

- 400 g di pasta corta (mezze maniche, penne orecchiette, ecc.);
- 300 g di zucchine;
- 1/2 cipolla;
- 2 filetti di acciughe;
- 1/2 cucchiaio di burro;
- 15/20 stimmi di ZafferanoMontesano® precedentemente ammollato in acqua o brodo caldo (2 confezioni da 0,10 g).

Preparazione:

Far imbiondire la cipolla tagliata sottilmente insieme ai due filetti di acciughe. Aggiungere le zucchine tagliate a tocchetti controllando che non si attacchino al fondo della padella. A cottura ultimata aggiungere lo zafferano. Cuocere la pasta, scolare mantenendo un poco di acqua di cottura. Unire le zucchine e saltare col burro. Amalgamare il tutto e mantecare con una spolverata di formaggio a piacere (Parmigiano, Pecorino o con Ricotta salata).

∴ Pasta e Ceci con ZafferanoMontesano®

Ingredienti per 4 persone:

- 400 g di tubetti o sedanini;
- 1 spicchio d'aglio;
- 2 filetti di acciughe;
- 280 g di ceci precedentemente ammollati;
- 15/20 stimmi di ZafferanoMontesano® precedentemente ammollato in acqua o brodo caldo (2 confezioni da 0,10 g).

Preparazione:

Cuocere i ceci e a cottura ultimata aggiungere lo zafferano, scolare la pasta e unirla ai ceci. Far cuocere insieme per circa 3 minuti e lascia riposare per almeno 10 minuti. Nel frattempo lascia soffriggere uno spicchio d'aglio in due cucchiaini d'olio. e aggiungi 2 filetti di acciughe. Versare l'olio sulla pasta, girare ed infine servire.

∴ **Risotto alla Milanese con ZafferanoMontesano®**

Ingredienti per 4/5 persone:

- 400 g di riso carnaroli;
- 1/2 cipolla di media grandezza;
- 1 lt di brodo vegetale;
- 70 g di burro;
- 1 bicchiere di vino bianco;
- formaggio grattugiato q.b.;
- 15/20 stimmi di ZafferanoMontesano® precedentemente ammollato in acqua o brodo caldo (2 confezioni da 0,10 g).

Preparazione:

Lasciare in infusione gli stimmi di zafferano in mezzo bicchiere di brodo caldo per almeno un'ora (meglio ancora se tutta la notte coperti con una pellicola). Sciogliere in una pentola metà del burro a fuoco lento, aggiungere la cipolla tritata e soffriggere il tutto per almeno 10 minuti. Unire il riso e lasciarlo tostare, dopodiché sfumare con il vino bianco. Cuocere il riso per almeno 20 minuti aggiungendo di tanto in tanto brodo caldo e continuando a mescolare. Tre minuti prima di terminare la cottura aggiungere l'acqua con gli stimmi di zafferano e mescolare. Ultimata la cottura, togliere la pentola dal fuoco e mantecare con il restante burro e abbondante formaggio grattugiato. Coprire la pentola e lasciar riposare il risotto un paio di minuti prima di servire.

∴ Calamari ripieni con ZafferanoMontesano®

Ingredienti per 4 persone:

- 8 calamari di media grandezza;
- 2 uova;
- 1/2 cipolla;
- 1 spicchio d'aglio;
- 1 carota;
- 1 ciuffo di prezzemolo;
- pangrattato q.b.;
- 1 bicchiere di vino bianco;
- 15/20 stimmi di ZafferanoMontesano® precedentemente ammollato in acqua o brodo caldo (2 confezioni da 0,10 g).

Preparazione:

Pulire i calamari svuotando la sacca ed eliminando l'osso e la membrana che riveste la sacca. Staccare i tentacoli e le alette e tritarli finemente.

Per il ripieno:

Tritare la cipolla insieme allo spicchio d'aglio e alla carota. Cuocere per cinque minuti a fiamma moderata, aggiungere il trito di alette e tentacoli e cuocere per altri cinque minuti insieme a mezzo bicchiere di vino bianco. Togliere dal fuoco e lasciar raffreddare. Mettere il ripieno in una ciotola insieme al pangrattato, ad una parte del prezzemolo tritato finemente ed aggiungere le uova sbattute. Aggiustare il tutto con sale e pepe.

Amalgamare bene tutti gli ingredienti riempire i calamari (non troppo), e chiuderli con uno stuzzicadenti. Riporli in una padella e far cuocere lentamente con tre cucchiaini di olio per circa trenta minuti complessivi.

A metà cottura aggiungere l'altro mezzo bicchiere di vino bianco avendo cura di scuotere la padella per evitare che si attacchino al fondo.

Due minuti prima di spegnere aggiungere lo zafferano ed una spolverata del prezzemolo tritato rimasto.

∴ **Baccalà con ZafferanoMontesano®**

Ingredienti per 4 persone:

- 1 kg di baccalà ammollato;
- 1 cipolla;
- 1 spicchio d'aglio;
- 1/2 bicchiere di vino bianco;
- 15/20 stimmi di ZafferanoMontesano® precedentemente ammollato in acqua o brodo caldo (2 confezioni da 0,10 g).

Preparazione:

Tagliare il baccalà a pezzetti non molto piccoli avendo cura di eliminare le eventuali spine. Passarlo nella farina e farlo appassire in tegame con l'olio, l'aglio e la cipolla finemente tagliata. Far rosolare il tutto a fiamma moderata per 6 minuti. Sfumare col vino bianco, pepare e salare e continuare la cottura a fiamma bassa per altri 15 minuti. Aggiungere lo zafferano e continuare la cottura per altri 5 minuti avendo cura che il tutto non si attacchi al fondo della padella;

∴ **Straccetti di Pollo con ZafferanoMontesano®**

Ingredienti per 4 persone:

- 500 g di straccetti di pollo;
- 200 g di burro;
- 15/20 stimmi di ZafferanoMontesano® precedentemente ammollato in acqua o brodo caldo (2 confezioni da 0,10 g).

Preparazione:

Infarinare gli straccetti e soffrigere con burro e un po di cipolla, a cottura ultimata aggiungere lo zafferano.

∴ Costolette di Agnello in crosta di nocciole con salsa allo ZafferanoMontesano®

*Preparazione a cura degli chef del Magic Hotel di Atena Lucana
Carmine Alessandro Izzo e Angelo Quagliariello*

Ingredienti per 2 persone:

- 10 costolette di agnello;
- 400 g di nocciole;
- 1 noce di burro;
- 1 cipolla;
- 200 ml di panna da cucina;
- 1/2 bicchiere di vino bianco;
- 1 uovo;
- 200 ml di olio per friggere;
- 1 pizzico di sale;
- 15/20 stimmi di ZafferanoMontesano® precedentemente ammollato in acqua o brodo caldo (2 confezioni da 0,10 g).

Preparazione:

Tritare grossolanamente, preferibilmente a mano, le nocciole. Sbattere l'uovo con un pizzico di sale ed iniziare ad impanare le costolette passandole prima nell'uovo sbattuto e poi nella granel-
la di nocciole. Scaldare l'olio in una padella e friggere le costolette 2 minuti per lato evitando che la panatura diventi troppo scura. Infine infornare in una teglia per 4 minuti a 200°C.

Per la salsa:

Tritare una cipolla e rosolarla nel burro. Sfumare col vino bianco e, quando completamente evaporato, aggiungere il sale, la panna da cucina e lasciar cuocere per 2-3 minuti. Passare in un colino per eliminare la cipolla ed ottenere una salsa più liscia e cremosa. Rimettere sul fuoco fino a bollire ed infine aggiungere una punta di zafferano.

Per la videoricetta:
inquadra col tuo smartphone
il QRcode qui accanto



∴ Listino prezzi

Zafferano purissimo in stimmi

| | | |
|-----------------------------|--------|---------|
| Bustina assaggio | 0,10 g | 4,00 € |
| Provetta | 0,20 g | 8,00 € |
| Vasetto | 0,50 g | 15,00 € |
| Vasetto (solo su richiesta) | 1,00 g | 25,00 € |

Prodotti a base di Zafferano

| | | |
|---|-------|---------|
| Miele di Acacia e Zafferano | 45 g | 4,50 € |
| Frollini allo Zafferano | 190 g | 5,00 € |
| Liquore Zafferano e Limone | 20 cl | 10,00 € |
| Liquore Zafferano e Limone | 50 cl | 20,00 € |
| Sapone allo Zafferano con estratti di Elicriso | 100 g | 5,00 € |

*Tutti i prezzi sono da intendersi **IVA esclusa***

Contattaci per un preventivo gratuito

Realizziamo su richiesta confezioni e cesti personalizzati, anche per regali aziendali e cadeau nuziali.

❖ **Liquore Zafferano e Limone**

Tra le proprietà salutistiche dello zafferano è nota l'azione **eupeptica (digestiva)**. Proprio per questo è contenuto in molti prodotti della categoria anche se solo in pochi ne emerge il sapore. Il nostro liquore è realizzato da una nota azienda del settore. La caratteristica tecnica predominante è costituita dall'**elevata percentuale di zafferano in infusione (28%)**.

Bevanda dal colore giallo intenso e dal gusto morbido e delicato grazie alla perfetta integrazione di limone e zafferano. All'assaggio emerge il gusto del limone e nel finale la nota amaricante tipica dello zafferano. Ottimo digestivo da bere preferibilmente freddo. Può essere abbinato a dolce e gelato. (Alcol 26%)

❖ **Frollini allo Zafferano**

I biscotti allo Zafferano costituiscono una tradizione molto radicata nei paesi del Nord Europa, specialmente durante le festività di Santa Lucia (*lussekatter* svedesi) e di Natale.

I nostri frollini sono realizzati con **ingredienti di alta qualità** e possono essere degustati nell'ambito di vari dessert (con dolci al cucchiaio, gelato ecc.) o accompagnandoli tradizionalmente col tè.



Zafferano Montesano® di G. Ferrigno

Vico I Serra Superiore - 84033
Montesano sulla Marcellana (SA)
P.I. 14180331002

Tel. +39 3389980522 • +39 3356107005
info@zafferanomontesano.com

