

دانستنی‌های زعفرانی

برای تهیه یک کیلو زعفران حدود ۱۰۰ هزار گل نیاز است که موجب شده زعفران از جمله گران‌ترین ماده‌ها در طول تاریخ باشد.



برای تهیه یک کیلو زعفران حدود ۱۰۰ هزار گل نیاز است که موجب شده زعفران از جمله گران‌ترین ماده‌ها در طول تاریخ باشد.

گیاه زعفران، گیاهی از خانواده زنبقیان است که از زمان قدیم بین ملل مختلف شناخته شده بوده و مصارف خوراکی و دارویی داشته است. گل‌های زیبا و بنفش آن در فصل پاییز، صبح‌ها پیش از طلوع به وسیله دست، برداشت و سپس کلاله قرمز رنگ آن جدا شده و خشک می‌شود. امروزه ایران بزرگ‌ترین کشور تولیدکننده زعفران در دنیاست که بیشتر آن در خراسان کشت می‌شود.

زعفران از نظر طب سنتی دارای طبیعتی گرم و خشک است و دارای خواصی مانند مفرح قوا، مقوی حواس، قابض، بازکننده گرفتگی‌های (سده)، دماغ (سر)، جگر (کبد) و کم‌کننده اشتها و مقوی معده است. همچنین در صورتی که زعفران با عسل مصرف شود دافع سنگ کلیه خواهد بود. زعفران را می‌توان به روش‌های مختلفی از جمله استنشام برای رفع سردرد شدید و بی‌خوابی مصرف کرد.

تقلب‌های زعفرانی

قیمت بالای زعفران موجب شده که این ماده در معرض تقلب‌های زیادی قرار گیرد. عمده‌ترین موارد تقلب زعفران در ادامه آمده است:

* رنگ کردن، سنگین نمودن، مخلوط کردن با کلاله ذرت و افزودن روغن از جمله شایع‌ترین روش‌های تولید تقلبی زعفران است. یکی از راه‌های تقلب در زعفران این است که کلاله‌های آن را با نوعی چربی، شکر، نمک یا عسل آغشته می‌کنند و وزن آن را افزایش می‌دهند.

* خطرناک‌ترین روش تقلب در زعفران استفاده از رنگ مصنوعی است؛ اگر رنگ‌های مصنوعی در زعفران به کار رفته باشد در آزمایشگاه قابل تشخیص است چرا که پایین بودن قدرت رنگ‌دهی آن نشان‌دهنده این تقلب خواهد بود.

این رنگ‌های مصنوعی برای سلامتی انسان بسیار خطرناک است و در واقع گل‌رنگ‌هایی که از مکه به عنوان زعفران و غالباً به شکل پودر به کشور وارد می‌شود از همین رنگ‌های خطرناک مصنوعی است.

* طبیعی‌ترین روش تقلب در زعفران استفاده از رنگ طبیعی این گیاه برای رنگ کردن دیگر قسمت‌های سفید زعفران و مخلوط کردن آن با این محصول است، این روش محترمانه‌ترین روش تقلب است که متأسفانه بسیار رایج شده است. متقلبان و عرضه‌کنندگان می‌توانند روی خالص بودن زعفران خود نیز قسم بخورند چرا که از هیچ چیز به غیر از زعفران در آن استفاده نکرده‌اند.

روش‌های شناسایی زعفران اصلی

* تشخیص زعفران‌های اصلی از روی سرشاخه کلاله زعفران ساده‌ترین روش محسوب می‌شود چرا که سرشاخه‌های کلاله زعفران سه شاخه و قسمت بالای آن شیپوری بوده که هرچه پایین‌تر می‌آید باریک‌تر می‌شود، البته چنانچه زعفران‌ها پودر شده باشند تنها با دستگاه‌های آزمایشگاهی قابل تشخیص هستند.

* اگر کلاله‌های زعفران بسیار براق باشد باید به آن شک کرد و آن را به آزمایشگاه فرستاد.

* ریشک ذرت، مستقیم، ولی پرچم زعفران انحناء دارد.

* تکه‌های زعفران را روی شعله گاز بوتان قرار داده در این حالت زعفران خالص به رنگ بنفش یا نارنجی در می‌آید که به پتاسیم

آن مربوط می‌شود؛ اما در مورد زعفران تقلبی رنگ زرد ایجاد می‌شود.

* اگر تارهای زعفران را بین کاغذ کاهی بگذاریم و کمی فشار دهیم نباید لکه چربی باقی بگذارد اگر چنین باشد به احتمال قوی زعفران تقلبی است.

* رنگ تارهای زعفران در بنزین نامحلول است یعنی اگر تار زعفران را در بنزین بیندازیم نباید بنزین را رنگین کند.

* اگر چند تار زعفران را در یک لیوان آب جوش بیندازیم بعد از حدود 5 دقیقه نباید رنگ تارهای آن سفید شود؛ اگر چنین شود زعفران تقلبی است.

* رنگ؛ بو و مزه زعفران برای اهل شناخت آن محک قاطعی است. مزه زعفران اصلی کمی تلخ ولی مطبوع و بوی زعفران کمی تند است.

زعفران جایگزین دارد؟

در فرهنگ ما ایرانی‌ها در بیشتر غذاها و شیرینی‌ها، زعفران ادویه اصلی است و به عنوان معطرکننده، طعم‌دهنده و رنگ‌دهنده استفاده می‌شود اما از آنجا که بسیار گران‌قیمت است، امکان دارد در تهیه غذاها - به خصوص غذاهای نذری- از رنگ‌دهنده‌های دیگری به جای آن استفاده شود. گلرنگ و زردچوبه، جایگزین‌هایی هستند که نزدیک‌ترین رنگ را به رنگ زرد طلایی زعفران دارند و یکی از مهم‌ترین تقلب‌ها در این زمینه فروش گلرنگ به جای زعفران است. در مواردی هم مخلوط گلرنگ و زعفران به فروش می‌رسد.

با وجود این، در بسیاری از کشورها، گلرنگ به نام عمومی «زعفران آمریکایی» در دسترس مصرف‌کنندگان قرار می‌گیرد. این گیاه از نظر ترکیب و آثار کاملاً با زعفران متفاوت است و فقط از نظر ظاهری به آن شباهت دارد؛ رشته‌هایی شبیه به زعفران (3-4 سانتی‌متر) و کوتاه‌تر از آن (2 سانتی‌متر) است. در بسیاری از نقاط دنیا به علت گرانی از گلرنگ به جای زعفران استفاده می‌شود. با اینکه این گیاه تا حدودی خاصیت آرام‌بخشی دارد اما به هیچ‌وجه عطر و بوی زعفران را ندارد و اگر بیش از اندازه مصرف شود، باعث آسیب و تخریب بافت کبد خواهد شد.

بعد از گلرنگ، زردچوبه دومین ادویه‌ای است که در بسیاری از مناطق از آن به جای زعفران (البته نه تقلبی) استفاده می‌شود.

البته در مصرف این ادویه، نباید زیاده‌روی کرد زیرا مصرف آن در حجم زیاد می‌تواند به مخاط روده و معده آسیب برساند به گونه‌ای که تنها مصرف روزانه 3 گرم زردچوبه برای یک فرد بالغ، مشکلی ایجاد نمی‌کند.

مقدار مجاز مصرف زعفران

استفاده از زعفران به هر شکل و در هر فراورده‌ای حداکثر تا روزی یک‌دهم گرم برای یک فرد بالغ مجاز است. در مصرف‌های دارویی نیز مقدار مجاز مصرف، حداکثر 1 گرم است. مصرف بیش از 3 گرم زعفران باعث خونریزی شدید، سقط‌جنین و در مواردی منجر به مرگ می‌شود. البته در دنیا گزارش‌هایی مبنی بر مصرف 5 تا 9 گرم زعفران که مرگ‌ومیر به دنبال داشته، ارائه شده است.

نگهداری از زعفران

به خاطر داشته باشید زعفران را در محیطی تاریک، خشک، خنک و دور از نور و رطوبت نگهداری کنید. بهترین ظرف نگهداری زعفران در درجه اول ظرف‌های فلزی و بعد ظرف‌های شیشه‌ای رنگی هستند. ظرف‌های پلاستیکی برای نگهداری مناسب نیستند زیرا در مدت کوتاهی از اسانس و مرغوبیت زعفران کم می‌شود. بهتر است هنگام مصرف آن را پودر کنید. اگر زعفران به صورت پودر مصرف شود، رنگ بیشتری می‌دهد. برای بهتر پودر شدن زعفران نیز بهتر است آن را با هاون‌های کوچک که از مرمر ساخته شده‌اند به صورت گرد درآورید.

نگهداری زعفران مهم است چرا که در صورت نگهداری نامناسب، به مرور زمان اسانس آن تبخیر شده و از اثرات دارویی و طعم و مزه‌ی آن کاسته می‌شود و مرغوبیت آن از دست می‌رود.

چگونه می‌توان زعفران حل کرده را در یخچال بیشتر نگه داشت؟

البته بهتر است که زعفران تازه‌تازه آماده و مصرف شود تا خواصش بیشتر حفظ شود. اما برای نگهداری طولانی‌تر در یخچال باید زعفران را بدون قند یا هر افزودنی دیگری بسایید و با آب کاملاً جوشیده به میزان بسیار کم حل کنید. حال زعفران را قدری روی سماور یا کتری دم کنید.

البته برخی افراد نیز زعفران را با یخ آماده می‌کنند و اتفاقاً رنگ خوبی هم می‌دهد به این صورت که یک تکه یخ را روی زعفران ساییده شده می‌گذارند تا آب شود.