



# Zaffè

## Ricettario

del cuoco Andrea



APIAMOCI

## Istruzioni per l'uso

Con i pistilli di zafferano potete aromatizzare olio, salse, bevande come il tè e le tisane, arricchire primi, secondi, contorni e dolci, dando loro un aroma e un profumo unici e un bel colore giallo oro. Per pistillo si intende la struttura completa formata da 3 filamenti rossi (gli stimmi).

### INFUSIONE

Mettere i pistilli in una tazzina con poca acqua o brodo o latte molto caldi (non bollenti), coprite e lasciate in infusione per almeno due ore, affinché le proprietà organolettiche vengano rilasciate al meglio. L'infuso può essere conservato in frigo per massimo 48 ore.

### UTILIZZO

Aggiungete alla pietanza l'infuso con i pistilli soltanto a fine cottura.

### CONSERVAZIONE

Lo zafferano essiccato si conserva per 3-4 anni se tenuto in un contenitore ermetico al riparo da luce, calore e umidità.

### NOTE ALLE RICETTE

Al posto dell'infusione di zafferano potete tostare i pistilli in un padellino antiaderente a fuoco basso per pochi secondi. Mettete i pistilli all'interno di un foglietto di carta da forno e polverizzateli con la lama di un coltello o il dorso di un cucchiaino. Aggiungete la polvere di zafferano alle ricette al posto dell'infusione. Il gusto sarà più deciso.

Per aromatizzare l'olio allo zafferano mettete 0,25 gr. di pistilli essiccati in 500 ml di olio evo. Lasciate macerare per circa 40 giorni al buio rigirando il contenitore di tanto in tanto.

# CROSTONI RUSTICI

Con miele allo zafferano

---

PER 4 PERSONE

4 fette di pane / 200 g ricotta / 100 g uva /  
20 g mandorle a scaglie / miele allo zafferano

Abbrustolite le fette di pane e spalmatele con la ricotta.  
Guarnite con gli acini di uva tagliati a metà, un po'di  
miele allo zafferano e mandorle a scaglie.

# CHIPS DI ZUCCA E CAVOLO NERO

All'aroma di Zafferano

---

PER 4 PERSONE

250 g zucca pulita / 250 g cavolo nero lavato e senza costa / q.b. olio allo zafferano / q.b. sale / buccia di un limone grattugiata

Tagliate la zucca mondata e senza buccia a fettine sottili 2 mm con una mandolina, con il pelapatate o con un coltello affilato. Disponetele su una teglia con carta da forno e spennellatele con l'olio allo zafferano. Infornate in forno statico a 180°/200° per 20-25 minuti. Controllate la cottura perchè non si brucino e se serve rigiratele a metà cottura.

Sfornate le chips e salatele.

Sfilate la costa centrale dal cavolo nero lavato e asciugato e tagliate a metà le foglie.

Disponete le foglie di cavolo nero su un'altra teglia con carta da forno, spennellatele con olio allo zafferano e grattugiate sopra la scorza di un limone. Infornate a 180° per circa 15 minuti, facendo attenzione che non si brucino. Sfornate le chips e salatele.

In un piatto da portata alternate le chips di zucca a quelle di cavolo nero.

# PASTA CON PORRO E PANCETTA

Su crema di Parmigiano e Zafferano

---

PER 4 PERSONE

320 g pasta a scelta / 2 porri / 3 fette di pancetta / 20 g burro / 300 g parmigiano / 120 ml brodo vegetale caldo / 0,125 g zafferano (circa 12 pistilli) / olio evo / pepe / sale fino e grosso

Mettete i pistilli di zafferano in infusione in una tazzina di brodo caldo non bollente (o latte caldo) per almeno 3 ore ( potete lasciare in infusione anche 6 o 8 ore).

Lavate e mondate il porro e tagliatelo a rondelle. In una padella mettete un po' di olio, il burro e rosolate il porro con un pizzico di sale per 5 minuti. Tagliate la pancetta a listarelle e cuocetela in un padellino a parte finchè non sarà ben rosolata. Cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Finchè la pasta cuoce grattugiate il parmigiano e mescolatelo in una ciotola con il brodo vegetale caldo (potete usare anche l'acqua di cottura della pasta, il cui amido fa da legante, ma il risultato sarà più sipido) e aggiungete l'infusione di zafferano con un colino mescolando bene per ottenere una crema liscia.

Riscaldete la padella con il porro, versate la pasta scolata, con un mestolino di acqua di cottura, un po' di pepe e amalgamate il tutto.

(segue ►)

In ognuno dei 4 piatti versate un quarto di crema di parmigiano, battete il fondo del piatto con il palmo della mano, mettete sopra una porzione di pasta e porro e guarnite con le listarelle di pancetta.

# BASTONCINI DI CECI ALLO ZAFFERANO

Con salsa allo yogurt e miele

---

PER 4 PERSONE

Per circa 20 bastoncini:

250 g ceci già cotti (o un barattolo) / 250 g patate lessate a vapore / 1 uovo / mezza cipolla / uno spicchio di aglio (facoltativo) / 100 g pangrattato / olio evo / sale / prezzemolo / 0,15 g di zafferano (15 pistilli) / brodo o latte

Mettete i pistilli di zafferano in infusione in una tazzina di brodo caldo non bollente (o latte caldo) per almeno 3 ore ( potete lasciare in infusione anche 6 o 8 ore).

Cuocete le patate a vapore con la mezza cipolla. Nel robot a lame rotanti mettete i ceci lavati e scolati, l'uovo, la cipolla, l'aglio, l'infusione di zafferano, un po' di olio e salate.

Frullate tutto per ottenere una crema omogenea e trasferite in una terrina. Aggiungete le patate (con lo schiacciapatate) e il prezzemolo e amalgamate il tutto. Mettete il pangrattato per ottenere un impasto malleabile ma non troppo duro. Con le mani bagnate formate dei polpettoni lunghi, stretti e bassi su una teglia con carta da forno e spennellateli con abbondante olio. Cuocete in forno caldo a 180°/200° per circa 15-20 minuti finchè si forma una crosticina dorata. Tagliate i polpettoni in tanti bastoncini e serviteli con la salsa allo yogurt e miele.

(segue ►)

Per la salsa allo yogurt e miele:

200 g yogurt greco / un cucchiaino miele / olio evo / scorza di limone grattugiata / menta

Mescolate lo yogurt con un cucchiaino di miele a scelta, un goccio di olio, la menta tritata e la scorza di limone grattugiata.



# MOUSSE DI RICOTTA E ZAFFERANO

Con marmellata di lamponi

---

PER 4 PERSONE

500 g ricotta asciutta / 100 g zucchero a velo /  
0.20 g zafferano (20 pistilli) / marmellata di  
lamponi / un po'di latte

Mettete i pistilli di zafferano in infusione in un po' di latte caldo non bollente per almeno 3 ore (potete lasciare in infusione anche 6 o 8 ore).

Con una frusta amalgamate la ricotta ben asciutta e scolata con lo zucchero a velo e l'infusione di zafferano passata al colino. Disponete la mousse in 4 bicchieri e coprite con la marmellata di lamponi.



## Note

Lo zafferano o *crocus sativus* è una spezia conosciuta fin dall'antichità e considerata preziosa, tanto da essere utilizzata anche come moneta. Nel corso della storia è stato utilizzato non solo come spezia in cucina, ma anche nella cosmesi e come colorante in pittura e nella tintura di tessuti. Etimologicamente la parola zafferano proviene dall'arabo za'feràn o sahafaran che contiene la radice persiana "asfar" che significa giallo. Le sue proprietà nutritive sono elevate; viene anche detta spezia del buonumore. È uno dei più importanti antiossidanti in natura. Le principali proprietà di questa spezia sono: **antidepressivo** perché la sua assunzione attiva dopamina e serotonina, **digestivo** e **antiossidante**. Il fiore nasce da un bulbo, ha petali viola, antere gialle ricche di polline e tre stimmi rossi che producono la spezia. I bulbi di zafferano vengono messi a dimora a fine agosto. I fiori compaiono tra ottobre e novembre e vengono raccolti prima del sorgere del sole. Vengono quindi separati gli stimmi che vanno essiccati in giornata. Per ottenere 1 gr di spezia sono necessari circa 150 fiori. È preferibile utilizzare lo zafferano essiccato per assicurare la purezza del prodotto.

Lo zafferano è ricco di:

**Carotenoidi:** combattono i radicali liberi e sono un ottimo rimedio contro il decadimento delle cellule cerebrali (contiene mille volte più carotenoidi della carota).

**Vitamina B1:** importante per il metabolismo e il processo di crescita.

**Vitamina B2:** rafforza il sistema immunitario e facilita l'assimilazione del ferro.

**Vitamina C e B6, oltre al safranale:** attivano il metabolismo e facilitano l'attività digestiva.

AZIENDA AGRICOLA  
**APIAMOCI**

Via Cerchiarì 23  
36033 Isola Vicentina (VI)

+ 39 3491610 400  
info@apiamoci.com



[www.apiamoci.com](http://www.apiamoci.com)