

Κρόκος Κοζάνης: τα πάντα για το χρυσάφι της ελληνικής γης

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Ο κρόκος Κοζάνης αποτελεί έναν από τους διατροφικούς θησαυρούς που παράγει η Ελλάδα και για αυτό άλλωστε ονομάζεται και χρυσός της Ελληνικής γης.

Από την αρχαιότητα ήταν ήδη πολύ γνωστός για το χρώμα, τη γεύση και τις φαρμακευτικές του ιδιότητες. Παράγεται σχεδόν αποκλειστικά στην περιοχή της Κοζάνης, από το άνθος του φυτού *Crocus sativus* (Linnaeus).

Αποτελεί ένα από τα ακριβότερα μπαχαρικά παγκοσμίως διότι όλη η διαδικασία

συλλογής των ανθέων και των τριών στιγμάτων που περιέχει μέσα το άνθος γίνεται με το χέρι. Στη συνέχεια, αυτά ξηραίνονται σε σκιερό μέρος με ελεγχόμενη θερμοκρασία και τοποθετούνται στον ήλιο έτσι ώστε να ξεραθούν.

Επιπρόσθετα, είναι αρκετά ακριβό διότι για την παραγωγή ενός κιλού κρόκου Κοζάνης χρειάζονται 150.000 λουλούδια.

Η ιδιαίτερη γεύση του οφείλεται στην πικροκροκίνη και τη σαφρανάλη που περιέχει, ενώ το χρυσοκίτρινο χρώμα του το προσφέρει η κροκίνη. Η κροκίνη είναι ένα από τα καροτενοειδή που περιέχει ο κρόκος Κοζάνης μαζί με τη ζεαξανθίνη, το λυκοπένιο και το β-καροτένιο, και πέραν του ότι προσφέρει το ιδιαίτερο χρώμα του στον κρόκο Κοζάνης, προστατεύει και το σώμα από το οξειδωτικό στρες και τις μολύνσεις από ιούς και ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα, ενώ ταυτόχρονα μειώνει και τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου, διότι σύμφωνα με μελέτες το εκχύλισμα κρόκου Κοζάνης μπορεί να επιβραδύνει ή και να αναστείλει την ανάπτυξη όγκων.

Το οξειδωτικό στρες δημιουργείται λόγω της συσσώρευσης ελευθέρων ριζών και μπορεί να οδηγήσει στην εμφάνιση διάφορων παθήσεων αλλά και σε πρόωρη γήρανση, έτσι λοιπόν με την κατανάλωση κρόκου Κοζάνης μειώνεται το οξειδωτικό στρες και και ο κίνδυνος εμφάνισης διάφορων παθήσεων και η πρόωρη γήρανση.

Τα ενεργά συστατικά που βρίσκονται στον κρόκο Κοζάνης έχουν πολλές άλλες θεραπευτικές εφαρμογές όπως αντισηπτικές, αντικαταθλιπτικές, ηρεμιστικές, αντιοξειδωτικές αλλά και αντισπασμωδικές δράσεις. Έχει επίσης βρεθεί σύμφωνα με έρευνες, ότι η κατανάλωση κρόκου Κοζάνης μπορεί να οδηγήσει σε μείωση των επιπέδων χοληστερόλης στο αίμα και ταυτόχρονα σε μείωση του καρδιαγγειακού κινδύνου.

Ο κρόκος Κοζάνης είναι πλούσιος σε πολλά θρεπτικά συστατικά τα οποία παίρνουμε μέσω τη κατανάλωσης του, παρόλο που χρησιμοποιούμε πολύ μικρή ποσότητα. Πιο συγκεκριμένα είναι πλούσιος σε βιταμίνες, όπως οι βιταμίνη C, βιταμίνη A, ριβοβλαμίνη ή αλλιώς βιταμίνη B2, νιασίνη ή αλλιώς βιταμίνη B3, φυλλικό οξύ και βιταμίνη B6, οι οποίες είναι πολύ σημαντικές έτσι ώστε να έχουμε βέλτιστη υγεία.

Επιπρόσθετα, είναι πλούσιος σε μέταλλα και πιο συγκεκριμένα σε μαγγάνιο, μαγνήσιο, σίδηρο, ψευδάργυρο, σελήνιο, ασβέστιο, χαλκό αλλά και σε κάλιο. Το κάλιο είναι ένα μέταλλο το οποίο είναι πολύ σημαντικό για την σωστή λειτουργία του νευρικού συστήματος, των μυών, την ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης και του

καρδιακού ρυθμού. Ο σίδηρος είναι πολύ σημαντικός για την παραγωγή ερυθρών αιμοσφαιρίων στο αίμα ενώ το μαγγάνιο και ο χαλκός χρησιμοποιούνται από το αντιοξειδωτικό ένζυμο δισμουτάση υπεροξειδίου ως συν-παράγοντες.

Για να επωφεληθείτε όλα τα θρεπτικά συστατικά του κρόκου Κοζάνης μπορείτε να τον χρησιμοποιήσετε στο φαγητό.

Επιπλέον, ένας εύκολος τρόπος για να εντάξετε τον κρόκο Κοζάνης στην καθημερινότητά σας είναι η κατανάλωσή του σε συνδυασμό και με αλλά βότανα σε μορφή ροφήματος που μπορείτε να βρείτε σε επιλεγμένα σούπερ μάρκετ και καταστήματα βιολογικών τροφίμων.

Προσπαθήστε να προσλαμβάνετε 2-3 κούπες καθημερινά, όπου 1 φακελάκι δίνει 240 ml εξαιρετικού προϊόντος (καλύτερα προετοιμασία σε τσαγιέρα για ανάλογη διάλυση συστατικών στο διάλυμα).

Πηγή: pathfinder.gr