Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 61 (2004)
Heft: 10: "Ich will nur ganz normal leben"

Artikel: Safran stimmt heiter
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-552687

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 03.10.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Safran stimmt heiter

Ein winziges Häufchen roter Fäden oder ein Tütchen Pulver – so kennen wir Safran, das einzige Küchenaroma, das aus einer Blume stammt. Teuerstes Gewürz der Welt, paradiesische Zutat, rotes Gold, Färbemittel, Medikament, Aphrodisiakum und tödliche Droge – um den Safran weben sich viele Geschichten und Legenden.

Der Safrankrokus (Crocus sativus), eine im Herbst blühende Art, gehört zu den Schwertliliengewächsen. Seine botanische Herkunft ist noch immer ein kleines Geheimnis. Häufig wird vermutet, er stamme aus dem Himalaya oder aus Kleinasien, sein engster Verwandter ist jedoch Crocus cartwrightianus, der nur in Griechenland wild vorkommt.

Wanderer durch die Geschichte

In der Antike galt Safran nicht nur als wohlschmeckendes, luxuriöses Gewürz, sondern auch als wichtiges Heilmittel. Wie in ägyptischen Papyri erwähnt, wurde er zwischen Euphrat und Tigris kultiviert, später würzten die alten Perser mit Safran. Bei den Phöniziern und Griechen genoss er hohes Ansehen. Die Römer bauten Safran in riesigen Kulturen an, da sie ihn in grosser Menge als würzende Zutat, Duft- und Farbstoff für Speisen und Getränke sowie als Arzneimittel gebrauchten und bei religiösen Feiern verbrannten. Kaiser Marc Aurel badete in Safranwasser, weil es die Haut verschönte und die Manneskraft steigerte; Kleopatra schminkte sich mit Safranpulver, Künstler verwendeten es als Farbpigment und Goldtinte.

Wahrscheinlich gelangte Safran im 8. Jahrhundert mit den Eroberungszügen der Araber nach Spanien. Im 14. Jahrhundert war die Pflanze dann in der Schweiz, in Frankreich, Deutschland und England bekannt. Aus dem Arabischen leiten sich auch die meisten Namen dieses Gewürzes in den europäischen Sprachen ab : von za'faran, «gelb sein».

Mühevolle Ernte

Heute wird Safran vom westlichen Mittelmeer bis ins nördliche Indien kultiviert. Er liebt trockene, sandige Böden und kühles, nebliges Klima. Die Blumen sind steril; sie können sich nicht über Samen, sondern nur durch Knollen verbreiten. Im Frühjahr sieht man vom Safrankrokus nur einige grasartige Blätter, den Sommer über ruhen die Pflanzen. Im Oktober erscheinen dann auf einem kurzen Schaft die schönen violetten Blüten. Aus einer Knolle wachsen vier bis sechs Blumen, jede von ihnen enthält drei rote Blütennarben. Seit Jahrtausenden werden sie auf dieselbe Weise geerntet: die Krokusse müssen vorsichtig gepflückt und noch am gleichen Tag die Narben aus den Blütenkelchen gezogen werden, damit sie nicht

Der Safrankrokus: In der blau-violetten Blüte sitzen drei dunkelrote Narbenschenkel auf gelbem Griffel. Beim Kauf des Gewürzes sollte man die Safranfäden dem gemahlenen Pulver vorziehen.

ihr Aroma verlieren. Für ein Kilo des Gewürzes werden bis zu 200 000 Blüten gesammelt und damit bis zu 600 000 Staubfäden von Hand gezupft! Geschikkte Hände bringen es höchstens auf 60 bis 80 Gramm Safran am Tag. Dann werden die Fäden getrocknet, wodurch sie an Gewicht verlieren. Der Trocknungsprozess ist aber sehr wichtig: erst dann entwickeln die roten Narben den typischen, leicht bitteren Geschmack und aromatischen Duft.

Iran und Spanien sind die grössten Safranproduzenten, die alleine mehr als 80 Prozent der Welternte einbringen. Bei den Anbaugebieten im Mittelmeerraum hat der spanische Safran aus La Mancha den besten Ruf. Gewerbsmässig angebaut wird Safran aber auch in China, Indien, Frankreich, Italien, Marokko, auf Kreta und in Österreich. Die gesamte Jahresproduktion beträgt etwa 300 Tonnen. Kleine «exotische» Anbaugebiete tragen auch ein paar Kilo zu dieser Menge bei: in der Schweiz das Oberwalliser Safrandorf Mund oder die deutsche Gemeinde Ilbesheim in der Pfalz.

Gewürz und Heilmittel

Im Safran kommen über 30 verschiedene chemische Verbindungen vor, die sehr kompliziert zusammenwirken und seine unverwechselbare Farbe, seinen feinen Geschmack und Duft entstehen lassen. In Europa wird er hauptsächlich als Gewürz verwendet, wobei beispielsweise die Schweiz mehr Safran konsumiert als der Nachbar Deutschland. Der würzige Geschmack ist in der richtigen (feinen) Dosierung eine wahre Gaumenfreude und die gelbe Färbung der Speisen ein hübscher Effekt. In arabischen Ländern fügen reiche Leute Safran dem Kaffee zu, in Indien wird er in der Medizin eingesetzt und spielt eine wichtige religiöse Rolle bei Hochzeiten. In Tibet färben die Mönche noch heute ihre Gewänder mit Safran zu einem einzigartigen Sonnengelb. Für die Färbekraft sind vor allem die Ester des Crocetins (eines in Safran enthaltenen Carotin-Farbstoffs) von Bedeutung. Safranal, der wichtigste Aromastoff, bildet sich erst beim Trocknen.

In asiatischen Ländern wird Safran häufig zu pharmazeutischen Zwecken verwendet, besonders in der chinesischen und ayurvedischen Medizin spielt er eine wichtige Rolle. Safran hat nicht nur einen besonderen Duft und ein unvergleichliches Aroma, er soll auch kräftigend, herzstärkend und aphrodisierend wirken. Ganz besonders wird ihm zugesprochen, dass sein Genuss heiter stimme und zum Lachen verführe. Allerdings wirkt er nur in winzigen Mengen anregend, zu viel kann böse Folgen haben: Lachrausch, Lähmung oder sogar Herzstillstand. Auch schwangere Frauen sollten Safran meiden; er wirkt gefässerweiternd und kann zu Fehlgeburten führen. Zwanzig bis dreissig Gramm, je nach Qualität (bei Kindern wesentlich weniger), können sogar tödlich sein. Deshalb hat Safran seine medizinische Bedeutung in Europa eingebüsst: die Bilanz von Risiko und

Nutzen wird heute als negativ eingeschätzt. Eine Überdosierung ist beim echten Safran allerdings schon des Preises wegen unwahrscheinlich!

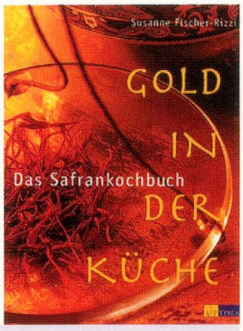
Vorsicht Fälschung

Während im Mittelalter Safran noch mit berittenen Boten aus Italien nach Norden gebracht werden musste, gelangen wir heute wesentlich einfacher an das begehrte Gewürz. Es gibt verschiedene Qualitäten im Handel: den elegierten Safran, der nur aus Narben besteht und damit die beste Qualität hat (als Crocus electus) und den naturellen Safran, der ausserdem auch (geschmacklose) Griffelreste beinhaltet (als Crocus naturalis). Man sollte jedoch aufpassen – billiger Safran ist kein echter Safran. Durch die mühsame Ernte ist der Preis hoch, ein Gramm kostet immerhin etwa 12 Franken. Daher wurde und wird Safran häufig ge- oder verfälscht. Eine der harmlosesten Methoden ist das Bedampfen der roten Fäden mit Öl, um sie schwerer und damit teurer zu machen. Die Ware wird aber auch mit roter Kreide, Granatapfelblüten, geräucherten Fleischfasern, Sandelholzmehl oder gar Plastik gestreckt. Auch Ersatzpflanzen, die dann eben nicht den typischen Geschmack haben, müssen für Fälschungen herhalten: Gelbwurz (Curcuma longa), Färberdistel (Carthamus tinctorius, «falscher Safran», Saflor) oder Ringelblumen. Man sollte Safran daher möglichst nicht gemahlen kaufen – es ist nicht ausgeschlossen, dann eine stark überteuerte Curcuma-Mischung angedreht zu bekommen. Auch verliert gemahlener Safran schneller an Aroma. Bevorzugen Sie also Safranfäden: diese werden zwar auch gefälscht, aber wer mit Aussehen und Geruch vertraut ist, kann den Unterschied erkennen. Legt man einen echten Safranfaden in Wasser, färbt er es goldgelb und man kann den kräftigen, wohlriechenden Duft erschnuppern. Beim Zerreiben färbt echter Safran die Hände dunkelrot. Im alten Persien wurden übrigens Safranfälschern die Finger abgehackt, im Mittelalter wurden sie zusammen mit ihrer Ware öffentlich verbrannt oder lebendig begraben.

Kulinarische Verlockung

Safran ist das teuerste Gewürz der Welt – wenn man den Grammpreis betrachtet. Andererseits ist er aber auch sehr ergiebig. Meist reicht eine Messerspitze oder der Bruchteil eines Gramms. Die getrockneten Fäden kann man ganz verwenden oder vor dem Gebrauch zu Pulver zerreiben. Dann löst man den Safran in etwas warmem Wasser oder Milch und gibt ihn mit der Flüssigkeit gegen Ende der Garzeit dem Gericht zu – um den aromatischen Duft zu bewahren, sollte Safran nur kurz mitgekocht werden. Und er schmeckt eben nicht nur in Bouillabaisse oder Risotto hervorragend. Eine einfache Kartoffelsuppe kann durch ein wenig oberflächlich eingerührten Safran zum wahren Gedicht werden. Auch Gerichte wie Safran-Nockerln, Hähnchen in Mandelsauce mit Safran oder ein Safran-Rosen-Sorbet klingen doch ausgesprochen verlockend – und wenn das kostbare Gewürz dann noch ein Lächeln auf unser Gesicht zaubert, ist es garantiert auch ein gesunder Genuss! • CR

Bestellen Sie dieses Buch bei uns.
In der Schweiz:
Tel. 071 335 66 66
In Deutschland:
Tel. 07533 40 35
oder per Bestellkarte S. 43/44.



Safrankochbuch

Susanne Fischer-Rizzi, Heilpraktikerin und Aromatherapeutin, hat ein aussergewöhnliches Kochbuch zum Gold in der Küche geschrieben. Die Fotografien von Ulla Mayer-Raichle fangen Rezepte und Stimmungen rund um den Safran meisterhaft ein. Das Buch erhielt 2001 die Silbermedaille der Gastronomischen Akademie Deutschland e. V. und die Schweizer Goldlorbeeren Medaille der Historia Gastronomica Helvetica.

Gold in der Küche – Das Safrankochbuch. AT-Verlag, 128 S., CHF 48.–/Euro 27.90