

**GEFROs Kräuter-, Gewürz- & Zutaten-Lexikon**

# Safran



Safran – die Königin der Pflanzen  
– das kostbarste Gewürz der Welt.  
Das rote Gold besitzt nicht nur eine  
ausgeprägte Färbewirkung, sondern auch  
einen unvergleichlich feinen Geschmack  
mit intensiver und einzigartig edler Note.

## Safran - die Königin der Pflanzen - das kostbarste Gewürz der Welt

### Woher kommt der Safran?

Der Safran (*Crocus sativus*), ist eine Krokusart. Der Name Safran kommt aus dem Persischen und bedeutet gelb sein oder gelb werden. Die Krokusse werden auf riesigen Feldern v.a. im Iran (90%), aber auch in Spanien angebaut.

Aus den Narben ihrer violetten Blüten wird das ebenfalls Safran genannte Gewürz gewonnen. Diese Narben gehören zum weiblichen Teil der Blüte, und nur diese dürfen für das kostbare Gewürz verwendet werden. Die männlichen Staubblätter sind geschmackslos und mildern die Qualität des Gewürzes.

Die Krokusblüten werden von Hand gepflückt. Um ein Kilo Safran herzustellen, braucht es bis zu 200.000 Krokusblüten. Diese wachsen auf ca. 1000 Quadratmeter Anbaufläche. Die aufwendige Handarbeit, Spitzenpflücker schaffen maximal 80g am Tag, machen den Safran sehr teuer.

Die Blüten blühen nur zwei Tage im Jahr. Innerhalb von zwei Wochen im Oktober oder November erfolgt die komplette Ernte. Um eine starke Sonneneinstrahlung zu vermeiden, werden die Blüten morgens am ersten Tag ihrer Blütezeit geerntet und anschließend getrocknet. Für die Lagerung werden sie am besten in luftdichte Dosen gepackt.

### Was steckt im Safran?

In den Safranfäden sind sehr viele verschiedene flüchtige, ätherische Aromastoffe enthalten und bedingen letztlich den typischen Geschmack des Edelgewürzes. Die in den Fäden enthaltenen Carotinoide können bis zu 10% der Gesamtmasse ausmachen. Das Crocetin, ein Abbauprodukt der Carotinoide ist maßgeblich für die intensive Farbgebung des Safrans verantwortlich.

### Wie schmeckt Safran?

Dem Safranal, einem ätherischen Öl, verdankt der Safran seinen typischen intensiven Geschmack. Dieser Aromastoff macht bis zu 70% der Gesamtmasse von trockenem Safran aus. Safran hat ein sehr spezielles Aroma und sollte sehr vorsichtig dosiert werden. Er schmeckt leicht bitter-aromatisch, riecht aber süß.

### Verwendung von Safran

**In der Heilkunde:** Safran hat eine lange Geschichte als Heilpflanze.

Safran erschien zum ersten Mal in historischen Schriften des „Ebers Papyrus“ (1500 v. Chr.) aus Ägypten als Mittel gegen Nierenprobleme. In seinen Heimatländern trinken die Menschen Safranmilch gegen Husten und Atemwegserkrankungen wie Asthma. Heute werden Safran und Safranextrakte in der Homöopathie bei einer Reihe von Anwendungsgebieten eingesetzt: Dem Safran werden sowohl schmerzlindernde Eigenschaften als auch harn- und schweißtreibende Auswirkungen nachgesagt. Er soll sich positiv bei Verdauungsbeschwerden auswirken, so z.B. also bei Magenbeschwerden, Appetitlosigkeit und Blähungen helfen. Die Bitterstoffe im Safran unterstützen zudem die Leberfunktion. Auch sollen die enthaltenen Stoffe, vor allem Crocetin, die Sauerstoffversorgung und die Blutzirkulation verbessern.

Studien deuten eine antikanzerogene Wirkung von Safran an. Crocetin hemmt offenbar das Wachstum von Krebszellen.

Studien aus dem Iran und Amerika zeigen, dass Safran den Serotoninspiegel erhöhen kann. Das bedeutet, Safran lindert möglicherweise depressive Schübe.

Nicht unerwähnt bleiben soll auch, dass Safran bereits seit undenklichen Zeiten als Aphrodisiakum angewendet wird.

### Vorsicht - zu viel Safran schadet

Bei einer Aufnahme von mehr als 5g kann es zu Schwindelgefühlen, einer Verminderung des Pulsschlages, Nasenbluten und Übelkeit kommen. Auch beim Safran gilt: Die Dosis macht das Gift.

**Safran in der Küche:** Safran macht – nach einem alten Kinderlied - nicht nur den Kuchen gel, sondern passt vorzüglich zu Reis- und Fischgerichten. Für Dekorationszwecke kann man einige Safranfäden in Flüssigkeit aufquellen lassen und dann auf die Speisen oder den Tellerrand legen.

