



Safran – kostbares Gewürz mit heilenden Kräften

Safran ist eines der kostbarsten Gewürze der Welt und wird von der schönen Krokusblüte des wissenschaftlich sogenannten *Crocus sativus* gewonnen. Verwandt mit rund 80 Krokusarten blüht der Safran-Krokus aber nicht im Frühling, sondern kurz vor dem Winter.

Safran wird in unseren Breiten zumeist als Gewürz verwendet, doch das seit mindestens 4.000 Jahren bekannte „königliche Pflanzengold“ hat auch heilende Kräfte.

Ursprung des Safrans

Umstritten ist Kaschmir als Ursprungsland des Safrans. Auf Kreta wurde der Safran bereits in der minoischen Zeit, etwa 2000 vor Christus kultiviert und hatte rituelle Bedeutungen. Er wurde zur Verehrung der Fruchtbarkeit und Natur verwendet, Heiligtümer und Safranfresken belegen dies. So wird berichtet, dass Zeus auf einem Bett aus Safran schlief.

Heute wird Safran im Iran, Kaschmir und im Mittelmeerraum – Spanien, Südfrankreich, Griechenland, Marokko, Italien, Türkei, Schweiz und Österreich (pannonischer Safran) – angebaut und geerntet.

Der Iran steht weltweit mit der Safran-Produktion an erster Stelle, über 90 Prozent des gesamten Ertrages stammen gegenwärtig aus diesem Land.

Wieso ist Safran so teuer?

Eine Krokusblüte enthält süß-herb duftende Stempelfäden, die nach der Ernte von der Blüte herausgelöst werden. Die Ernte der Krokusblüten und das Auslösen der aromatischen Stempelfäden erfolgt in Handarbeit. Um ein Kilogramm Safran zu gewinnen, müssen bis zu 150.000 Blüten geerntet werden, ein Pflücker kann maximal 80 Gramm pro Tag schaffen. Das Auslösen der Stempelfäden erfordert Fingerspitzengefühl. Danach werden die Safranfäden vorsichtig getrocknet, dabei verlieren sie an Gewicht. Frischer Safran ist geruchslos, erst nach dem Trocknen entfaltet das Gewürz den Aromastoff Safranal.

Zudem blühen die Safran-Krokusse nur einmal im Jahr im Herbst und auch nur für zwei Wochen. All das macht Safran so teuer. Der Preis liegt je nach Qualität zwischen vier und vierzehn Euro pro Gramm.

Fälschungen gibt es auch heute noch, im Mittelalter folgte auf Schmuggel und gefälschten Safran die Todesstrafe.

Die Verwendung des Safrans

Safran schmeckt unvergleichlich, darum verträgt er sich auch in der Regel nicht mit anderen

Gewürzen, außer mit Knoblauch. Safran wird bei uns eher wenig verwendet, doch in der mediterranen Küche ist er bei Fischgerichten, Meeresfrüchten oder Risottos nicht wegzudenken. Wer kennt sie nicht, die spanische Paella?

Safran färbt die Gerichte typisch gelb, darum wird Safran auch für viele traditionelle Kuchen oder Brote verwendet. Safran sollte nicht mit den Speisen mitgekocht werden, es empfiehlt sich, das kostbare Gewürz erst gegen Ende der Garzeit hinzuzufügen.

Safran ist das teuerste Gewürz der Welt und macht aus einer Speise eine Einzigartigkeit, ein Gedicht, ein Spiel der Sinne.

Doch auch Vorsicht ist geboten: 5 – 10 Gramm Safran führen zu blutigen Durchfällen, rauschartigen Zuständen, Erbrechen, Schwindel und Blutungen in der Gebärmutter, 20 Gramm sind tödlich.

Allerdings ist eine Überdosierung in der normalen Küche eigentlich nicht möglich, da Safran einen extrem starken (bitteren) Eigengeschmack hat und daher nur in geringen Mengen zum Würzen verwendet wird. Die übliche Verpackungsgröße liegt bei max. 2 Gramm, kleinere Briefpäckchen mit weniger als einem Gramm sind gebräuchlicher.

Die heilende Wirkung des Safrans

Safran gilt seit Tausenden von Jahren als Heilmittel – 1600 vor Chr. wird Safran im medizinischen Papyrus Ebers als Mittel bei Augenkrankheiten, Gicht, Leberkrankheiten oder Anämie erwähnt, Ilias lobte die Pflanze und Hippokrates (460 – 377 v. Chr.) empfahl Safran als Frauenheilmittel – im späten Mittelalter galt Safran in Verbindung mit Rose und Lilie als Lebenselixier.

Safran galt als Pflanze, die auf die Organe eine revitalisierende Wirkung hat und allgemein den Körper verjüngt. Darum wurde den Safranelixieren eine lebensverlängernde Wirkung nachgesagt.

Auch heute werden wieder verstärkt Elixiere angeboten, die den Kreislauf anregen, die Verdauung positiv beeinflussen und so Wirkungen, wie Gewichtsabnahme oder körperliche Fitness, versprechen.

Safran gilt, im Übrigen wie alle Gewürze, als appetitanregend und verdauungsfördernd. Weiters werden dem wertvollen Gewürz cholesterinsenkende Eigenschaften und ein verbessertes Fließen des Blutes (Schutz vor Arteriosklerose) nachgesagt.

Wissenschaftlich wird Safran aktuell auf seine antitumorwirkende Eigenschaft untersucht.

Ayurveda und traditionelle chinesische Heilkunst (TCM)

Safran findet in der ayurvedischen Heilkunst einen großen Raum, er gilt als harmonisierend auf Körper und Seele und gesundheitsfördernd. Besonders für den Kreislauf, das Blut, den Stoffwechsel und Frauenkrankheiten (Menstruationsschmerzen, Unfruchtbarkeit oder Wechselbeschwerden) wird Safran eingesetzt. Den Männern kann laut Ayurveda Safran bei Impotenz oder einer Verbesserung der Spermienqualität helfen.

Auch gegen depressive Stimmungen, Melancholie oder bei Gedächtnisschwäche kommt Safran zur Anwendung.

Safran kann mit warmer Milch oder in Speisen eingenommen werden sowie als Duft in Form von Parfüm oder Räucherwaren zur Anwendung kommen. In Indien ist Safran eine heilige Pflanze und wird bei hinduistischen Ritualen verwendet.

In der traditionellen chinesischen Medizin hat Safran ähnliche Indikationen wie in der ayurvedischen Heilkunst, gilt aber überdies als Mittel bei Anämie oder erhöhter Pulsfrequenz.

Safran regt nach chinesischer Heilkunde den Fluss der Lebensenergie an.

In der TCM wird Safran hauptsächlich als Tee eingenommen.

Safran wurde mit Gold aufgewogen – sein Geheimnis ist die psychoaktive Wirkung

„Safran erfreut das Herz, er verjüngt das Gehirn und wirkt wunderbar beruhigend“. Zitat aus einem medizinischen Lehrbuch des 14. Jahrhunderts.

Vielleicht findet das alte Heilmittel Safran in unserer neuen Welt wieder verstärkt Anwendung.