

# Safran



## Safranfäden

*Sie können nur von Hand geerntet werden – das macht sie so kostbar.*

## Safranpulver

*Echtes Safranpulver erkennt man unter anderem an seinem leicht süßlichen, warmen und dezent bitteren Duft.*

Das teuerste Gewürz der Welt.

Andere Namen: Suppengelb, Gelbe Würze

In der Küche:

Kuchen und Gebäck, Fischsuppe (Bouillabaisse), mit Reis (Paella, Risotto, Pilaw), Soßen für Meeresfrüchte.

Im gesamten Mittelmeerraum eines der wichtigsten Gewürze.

Verträglichkeit: gut mit Rosmarin, Salbei und Lorbeerblättern.



Im Mittelalter wurden Safranfälscher (überliefert aus Nürnberg) mit ihrer Ware auf dem Scheiterhaufen verbrannt oder lebendig begraben.

Bemerkungen:

Arabisch Za`faran = gelb sein.

Safran war von jeher das teuerste aller Gewürze. Es werden - je nach Qualität - zwischen 80 000 und 200 000 Blüten benötigt, um 1 kg Safran zu gewinnen (allerdings schwanken die Angaben der Fachleute; einige sind der Meinung, daß auch schon 70 000 ein Kilo ergeben).

0,01 g färben drei Liter Wasser gelb.

Nicht verwechseln mit der Herbstzeitlose: die ist giftig!

Nach der griechischen Mythologie wächst S. immer dort, wo Juno und Jupiter sich liebten und ihre wollüstigen Ausdünstungen die Erde befeuchteten; folglich nahmen die Griechen auch an, daß der Genuß von S. die Potenz steigere. Auch Plinius ist der Meinung "er bewirkt Schlaf, hat gelinde Wirkung auf den Kopf und reizt den Geschlechtstrieb".

Im alten Rom war Safran Symbol großen Reichtums: ein Luxusgut; so wird berichtet, daß der Kaiser Heliogabalus in Safranwasser badete und Nero zum Zeichen seines Triumphes Safran auf die Straßen streuen ließ.

Die Mönche benutzten Safran als Farbe bei der Kolorierung von Handschriften.

Bekannt ist das Kinderlied: „Backe, backe Kuchen...



Diese Ernte hat aber wohl nur einen Sinn der Kuriosität willen, denn man wird nur wenige Fäden ernten.

Man beeinträchtigt den Bestand durch die Entnahme der Blütennarben nicht, den die Samen sind steril; S. pflanzt sich ausschließlich durch seine Wurzeln fort.

**Aufbewahrung:**

Warm und trocken, luftdicht verschließen. Weil Safran außerdem lichtempfindlich ist, darf das Gefäß nicht lichtdurchlässig sein.

**Gesundheit:**

Gilt als krampflösend, anregend und herzstärkend.

**Gebrauch:**

Wird auch bei der Herstellung von Likören (Chartreuse), in der pharmazeutischen und kosmetischen Industrie verwendet.

**Verwendungs- und Handelsform:** die Staubfäden, auch pulverisiert.

**Geschmack:** die Fäden haben einen eigentümlichen Geruch und schmecken zart-bitter und leicht scharf.