

Kräuterwissen Februar 2019

EGK Newsletter

Färbersaflor

Färbersaflor = *Carthamus tinctorius* // Korbblütler = Asteraceae
Volks- und Flurnamen: falscher Safran, Öldistel, Färberdistel, (China) Hong Hua = Blüte

 Geschichtliches

 Botanik und Kultur

 Verwendung in der
Naturheilkunde

 Verwendung in
der Küche

 Rezept





Geschichtliches

Die Färberdistel stammt vermutlich aus den Gegenden Kleinasiens und Nordafrikas. Nach Funden in ägyptischen Gräbern – welche um 3500 v. Chr. datiert sind – wurden die Blüten des Saflors dort zur Färbung von Mumienleingewändern und anderen Geweben verwendet.

Der botanische Name *Carthamus* leitet sich vom arabischen „qurthom“ ab, was so viel wie färben bedeutet. Dieses Gewächs mit dem distelartigen Aussehen war einst sehr bedeutend als Färbemittel.

Die Öldistel hat aber noch viele andere Verwendungszwecke. Das aus den Samen gewonnene Öl wurde bereits in der Antike für Salben und als Lampen-Öl genutzt. Bereits mit den Römern kam sie über den Mittelmeerraum nach Mitteleuropa und wurde dort mindestens seit dem 8. Jahrhundert vor Christus genutzt.



Botanik und Kultur

Die Färberdistel ist eine schnellwachsende, distelähnliche und krautige Pflanze. Aus einer Blattrosette mit kräftigen Pfahlwurzeln bildet sich ein verzweigter Hauptstross, der Wuchshöhen von 60 bis gegen 100 cm erreichen kann. Die Vermehrung dieser einjährigen Pflanze erfolgt im Frühjahr bei 10 bis 15 Grad durch eine Direktsaat ins Freie.

Der Standort sollte sonnig und geschützt sein. Dieses stachelige Gewächs liebt als Pfahlwurzler eher trockene und sandige Böden. Ihre dornigen und eher länglichen Laubblätter mit einer Länge von 8 bis ca. 12 cm und einer Breite von 2,5 bis 5 cm laufen dem Stängel entlang.

Für Sie als Gartenfreund sind für ein gutes Gedeihen einige Regeln zu beachten wie z.B. nicht düngen und nur bei grosser Trockenheit sanft mit der notwendigen Wassergabe versorgen. Hin und wieder wird der Saflor von Läusen befallen. Eine Behandlung mit einem Schmierseifenpräparat oder mit einem biologischen Insektizid behebt dieses „Problem“ meist sofort.

Der falsche Safran – eine alte Kulturpflanze, mit einer auch in der heutigen Zeit erstaunlichen grossen Anbaufläche von über 100 Mio. Hektaren. Die wichtigsten Anbaugeländer liegen heute in Indien, Mexiko, den USA, Argentinien und in Australien.



Verwendung in der Natur- heilkunde

Die Färberdistel wird vor allem für das aus den Samen gewonnene Färberdistel-Öl angebaut. Dieses Öl wird für die Herstellung von Farben und Lacken, als Färbemittel für Kosmetika und als Lebensmittelfarbstoff, z.B. in Fruchtgummi, verwendet.

Die medizinischen Eigenschaften des Saflors werden in der Literatur wie folgt umschrieben: „Bitter aromatisches Kraut, das Kreislauf und das Herz anregt, sowie Fieber und Schmerzen lindert und den Cholestrinspiegel senkt“ (Die neue Kräuter-Enzyklopädie).

Äusserlich werden Salben aus der Öldistel bei Quetschungen, Verstauchungen, Entzündungen der Haut sowie auch bei schmerzenden Gelenken zur Linderung eingesetzt. Die Blütenblätter werden in China für Teeaufgüsse genutzt. In der chinesischen Heilkunde wird die Hong Hua erstmals urkundlich 1061 erwähnt.

Für Fragen der medizinischen Anwendungsmöglichkeiten dieser wertvollen Pflanze, empfehlen wir Ihnen, sich an einen Naturheilpraktiker oder einen ausgewiesenen Drogisten zu wenden.

Verwendung in der Küche

Geerntet und verwendet werden können die jungen Blätter und auch die Knospen. Letztere haben einen eher bitter-scharfen Geschmack.

Die frisch gezupften Blüten dienen zum Färben von vielen Gerichten, so z.B. als Ersatz von Safran für ein Risotto. Diese Blüten können auch sehr gut getrocknet und so haltbar für die kalte Jahreszeit gemacht werden. Aus den Samen wird auch sehr wertvolles, cholesterinarmes Speiseöl gewonnen.

Mit den roten und gelben Farbstoffen der schönen Blüten werden Milchprodukte und Liköre sowie Süssigkeiten gefärbt. Nicht zu vergessen gilt die Pflanze als hübsche Schnitt- und Trockenblume in Blumengestecken oder zu allerlei Dekorationen.

Ein Koch-Versuch mit dem falschen Safran lohnt sich – hier können Sie tolle und bekömmliche Gerichte kreieren.



Rezept

Reis mit Färbersaflor

Für 4 Personen als Hauptspeise, für ca. 6 Personen als Beilage

Zutaten

- 1 EL Olivenöl
- 1 Zimtstange
- 450 g Langkornreis
- 8-9 dl Wasser
- 8 EL Rosinen
- Salz
- 6 EL Färbersaflorblüten
- 200 g Cashewnüsse

Färbersaflorblüten in eine Schale geben, wenig warmes Wasser dazugeben.

Cashewnüsse in der trockenen Bratpfanne rösten.

Zimtstange im Olivenöl dünsten. Reis dazugeben und kurz mitdünsten. 8-9 dl Wasser dazugeben. Reis auf kleinem Feuer köcheln bis der Reis praktisch gar ist. Mit Salz abschmecken. Rosinen und gefärbtes Wasser mit den Färbersaflorblüten dazugeben. Köcheln lassen bis der Reis gar ist.

Cashewnüsse daruntermischen und sofort servieren.