



## Kräuterwissen

# Safrankrokus *Crocus sativus*

Um 1 kg Safran herzustellen, benötigt man mehr als 120 000 Blütennarben, was rund 350 Arbeitsstunden für Pflückarbeit entspricht.



### Geschichte, Botanik und Kultur

Ungefähr 200 Tonnen echter Safran, werden weltweit pro Jahr aus der *Crocus sativus* gewonnen.



### Verwendung in Naturheilkunde und Küche

Schon Hypokrates setzte im 4. Jahrhundert vor Christus Safran bei Frauenleiden und zur Geburtenhilfe ein.



### Rezept

Wirz an Safransauce



## Geschichtliches – Safrankrokus

Für die meisten Leser/Innen ist das Wissen um den Safran mit Kindheitserinnerungen verbunden: «Backe, backe Kuchen...», war einer jener Sprüche, an welcher sich sicher viele erinnern können. Safrankrokus (*Crocus sativus*) wurde vor über 3500 Jahren erstmals schriftlich erwähnt. Im Altertum als Königin der Pflanzen bezeichnet, eine mit mythologischen Sagen umwobene Pflanze. In einer griechischen Mythologie wird erwähnt, dass Zeus auf einem mit Safran gefüllten Bett gelegen haben soll. Frauen färbten ihre Schleier mit Safran und auch bei Künstlern war Safran als Malfarbe viel genutzt und hoch geschätzt.

Auf das Fälschen von echtem Safran stand bis ins Mittelalter die Todesstrafe. Gefälscht wurde u. a. mit fein geschnittenen gelben und rötlichen Blütenblättern wie Ringelblume oder der Färbersaflor, dem Safran «des armen Mannes».

Reinen und echten Safran bekommt man nur beim Erzeuger, seriösen Händlern sowie in Apotheken und Drogerien.

In der Schweiz wird Safran in Mund – Europas berühmtestes Safran Dorf im Oberwallis – angebaut. Die klimatischen Bedingungen und die besondere Bodenbeschaffenheit, scheinen dem Safrankrokus dort besonders gut zu gefallen.

## Botanik und Kultur

Name: *Safrankrokus, Crocus sativus*

Volkstümliche Namen: *echter Safran*

Der aus der Familie der Schwertliliengewächse (*Iridaceae*) stammende Safrankrokus hat seine Heimat in Griechenland und im vorderen Orient.

Safran ist eine ausdauernde und winterharte, eher flachkugelige Knollenpflanze, aus der sicher 6 bis 9 schmallineare Blätter entwickeln.

Unmittelbar aus der Knolle entwickeln sich die hellvioletten und wohlriechenden Blüten, aus denen die orangeroten Blütennarben ragen, woraus in viel Handarbeit Safran gewonnen wird.

Die Narben haben einen kräftig würzig, aromatischen Geschmack.

Der Anbau der Safrankrokus verlangt einen warmen und eher trockenen Boden, der südlich geneigt sein sollte.

Für die Anzucht werden die Knollen ausgegraben, sortiert und anschliessend getrocknet. Die abgetrennten Sprossknollen werden jeweils im August für die Neukultur wieder ausgepflanzt. Die so angelegten neuen Safrankulturen bleiben etwa 5 Jahre lang gut ertragsfähig.



## Verwendung in der Naturheilkunde

Innerlich wird Safran in der klassischen chinesischen Medizin TCM gegen «gestaute Leberenergie» – die sich z. B. durch Depression äussern kann – erfolgreich eingesetzt.

Safran wurde früher eine verdauungsfördernde, sowie eine aktivierende Wirkung auf den Kreislauf zugesprochen und auch zu hoher Blutdruck kann mit Safran gesenkt werden.

Safran darf aber nur in homöopathischen Potenzen verwendet werden. Für eine Selbstmedikation in «Grossmutter's Hausapotheke», eignet sich Safran nicht.

Wir möchten an dieser Stelle darauf hinweisen, dass der medizinische Einsatz von Safran für Schwangere ungeeignet ist.

In früheren Zeiten wurde Safran auch als Färbemittel für die Haare, wie auch zur Färbung der Nägel verwendet.

## Verwendung in der Küche

«Safran macht den Kuchen gelb...» wer erinnert sich nicht an diesen Spruch, der unsere Mütter und Grossmütter jeweils aufgesagt haben, wenn sie einen Gugelhopf oder ein feines Cakes gebacken haben. Aber auch als Färbemittel für Puddings und Saucen, in Reisgerichten wie *paella* (Spanien) oder einem feinen italienischen *risotto milanese*, sowie in Fischeintöpfen oder einer *feinen bouillabaisse*, die in der klassischen, französischen Küche nicht fehlen darf, wird Safran als Aroma-Mittel verwendet. Eine wirtschaftliche Bedeutung kommt dem Safran auch in der Likörherstellung zu.



## Rezept

# Wirz an Safransauce

für 4 Personen

1 TL	Olivenöl
1	Zwiebel, gehackt
500–600 g	Wirz, in feine Streifen geschnitten
1 dl	Gemüsebrühe (Reformhandel)

Zwiebeln im Olivenöl dünsten, Wirz dazugeben und mitdünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen. Auf kleinem Feuer zugedeckt 10 Minuten köcheln lassen.

### Safransauce:

1,5 dl	Rahm
1 EL	Maizena
10	Safranfäden
1½ dl	Wasser
	Kräutermeersalz

Rahm, Maizena und einige Safranfäden in eine kleine Pfanne geben, mit einem Schneebesen gut verrühren. Das ganze aufkochen bis es eindickt. Erst dann ca. 1,5 dl Wasser dazugeben und die Sauce erneut aufkochen, am Schluss evtl. etwas würzen.

**Tipp:** Kann zu Reis oder Nudeln serviert werden.

