

U. Siedentopp

Lebensmittelportrait Safran



Safran (*Crocus sativus* L., *fan hong hua*) gilt als kostbarstes Gewürz der Welt. Sein Name leitet sich vom arabischen *za'faran* = *gelb sein, gelb werden* ab. Obwohl die Pflanze schon um 960 v. Chr. in Persien angebaut und in großen Mengen für kultische Zwecke gebraucht wurde, stammt der kultivierte Safrancrocus in seiner Urform vermutlich von Kreta und dem östlichen Mittelmeergebiet [7]. Es handelt sich um ein Zwiebelgewächs, das zur Familie der Schwertlilien gehört. Seine Sprossknolle entfaltet erst im Herbst die von den Frühjahrs krokussen bekannten blauviolett dreizähligen Blüten. Der unterständige Fruchtknoten bildet durch die lange Kronblattröhre hindurch einen 20 cm langen Griffel, der von drei orangefarbenen, tütenartig eingerollten, keilförmigen Narbenästen gekrönt ist. Diese süß-aromatisch duftenden Fäden bilden getrocknet den mühsam zu erntenden Teil [2]. Man benötigt für ein Kilogramm Safran etwa 150.000 Blüten, die auf einer Anbaufläche von ca. 2.000 m² von Hand aus den Blüten gezupft werden müssen. Hieraus erklärt sich der enorm hohe Preis von fünf Euro und mehr pro Gramm. Dafür ist Safran aber sehr ergiebig. Für die meisten Anwendungen reicht zumeist eine Messerspitze. Das teuerste Gewürz der Welt wird heute in einem Gebiet

von Spanien im Westen bis ins nördliche Indien im Osten angebaut. Mit über 80 % der Welternte (300 Tonnen) gelten Spanien und vor allem Iran als größte Produzenten. Spanischer Safran hat in Europa die beste Qualität. Seit dem 15. Jahrhundert wurden auch in Deutschland, Österreich und in der Schweiz Safrankulturen angelegt. Übrig geblieben ist heute aber nur noch das kleine Schweizer Dorf Mund im Kanton Wallis, wo auf 1.200 m Seehöhe pro Jahr etwa drei Kilogramm Safran narben geerntet werden. Im Handel gibt es verschiedene Qualitäten: elegierten Safran, der nur aus Narben besteht sowie naturellen Safran, der neben den Narben auch Griffelreste enthält.

In der **Volkmedizin** zählt Safran zu den ältesten Gewürz- und Färbepflanzen. Die alten Ägypter benutzten für ihre Toten Safran gefärbte Mumienbinden. Keilschriftbelege zur Verwendung von Safran existieren aus dem 2. Jahrtausend v. Chr. Die Perser und Phönizier schätzten Safran als Färb-, Heil- und Rauschmittel. Die leuchtende, gelb-rötliche Farbe, Symbol des Lichtes, des Glücks und der Fruchtbarkeit führte dazu, dass traditionelle Festessen gerne mit Safran abgerundet wurden. Seine kräftigende, herzstärkende und aphrodisierende Wirkung war genauso beliebt wie seine halluzinogenen und psychoaktiven Effekte. Safrangewürzte Kuchen wurden zu Ehren der Liebesgötter bereitet, um sich damit Glück in der Liebe zu wünschen. Dioskurides verordnete ihn bei krampfartigen Schmerzen. Der römische Kaiser Marc Aurel verwendete Safran als Badezusatz zur Hautverschönerung und Steigerung seiner Manneskraft. In den Wandmalereien von Pompeji lassen sich gelbe Safrantypen nachweisen. In römischen Hochzeitsbetten sollten Safranfäden einen Zustand unbeschwerter Freude und Heiterkeit bewirken. Da Safran ein begehrter Luxusartikel war, wurden Verfälschungen oder Verschnitt mit hohen Strafen geahndet. Durch arabische Händler kam der Safran um 900 n. Chr. aus dem vorderen Orient und dem östlichen Mittelmeerraum nach Spanien. In Deutschland war Nürnberg die bedeutendste Stadt im Safranhandel. Safranfälscher wurden dort um 1500 zusammen mit ihrer Ware sogar verbrannt. Im Mittelalter beschriebene Arzneikundige seine



schmerzstillende und krampflösende Wirkung. Es gibt sogar Berichte von heiteren Delirien bis zu unbändigem Lachreiz durch Genuss von Safran. Im Lehrbuch der biologischen Heilmittel von Madaus wird 1938 erwähnt, dass Safranpflückerinnen manchmal ohnmächtig werden und Uterusblutungen bekommen. Gelegentlich wird Safran volksmedizinisch heute noch als Sedativum, Spasmolytikum und Stomachikum verwendet [10]. Seit alters her war das Gewürz auch ein begehrter Farbstoff für Parfüms, Haarwässer, Getränke und Textilien. Die mit Safran gelb gefärbten Gewänder buddhistischer Mönche verkörpern Glückseligkeit und Weisheit. In der ayurvedischen Medizin gilt Safran als Liebesgewürz. Die **ernährungsmedizinische Bedeutung** liegt im Gehalt an Carotinoiden, die für die intensive Farbe des Safrans verantwortlich sind. Neben den bekannten Farbstoffen alpha- und beta-Carotin, Lycopin und Zeaxanthin dominiert hier vor allem das Crocin. Diese Esterverbindung bewirkt als wichtigster einzelner Safranfarbstoff seine goldgelbe Farbe (0,1 g färben drei Liter inten-

In der **Ernährung und Diätetik der chinesischen Medizin** werden dem Safran folgende Qualitäten und Wirkungen zugeschrieben [1, 3, 4, 5, 6, 9]:

- Temperaturverhalten: neutral
- Geschmack: bitter, süß, scharf
- Funktionskreisbezug: Leber, Herz
- Wirkungen: Qi und Blut tonisierend, Leber und Milz regulierend, Qi bewegend

Für den therapeutischen Einsatz gelten als Indikationen Amenorrhoe, Bauchschmerzen nach der Geburt und Quetschungen [1] sowie Menopausenbeschwerden [6].

siv). Im ätherischen Öl des Safrans dominiert mit über 50 % der Duftstoff Safranal. Dieser Aldehyd bestimmt den charakteristischen Safranduft. Der bitter-scharfe, würzige Geschmack beruht auf Picrocrocin, dem Safranbitter, einer Terpenglycosidverbindung. Safran soll maximal 12 % Wasser und 0,5–1 % ätherische Öle enthalten. Die Eiweißverdauung wird durch Safran gefördert, da er die Enzymaktivität im Darm erhöht. Die Senkung des Cholesterinspiegels durch Safran wurde bisher nur tierexperimentell gezeigt. Seine Hauptbedeutung liegt im Einsatz als Geruchs- und Ge-

schmackskorrigenz. In der Küche und Industrie wird er als Gewürz und Färbemittel von Kosmetika, Arzneimitteln, Likören und Backwaren genutzt [7, 8, 9, 10]. Die Gelbfärbung durch Safran haben wohl die meisten der Leser schon im bekannten Kinderlied besungen:

*Backe, backe Kuchen,
der Bäcker hat gerufen!
Wer will guten Kuchen backen,
der muss haben sieben Sachen,
Eier und Schmalz, Butter und Salz,
Milch und Mehl,
Safran macht den Kuchen gehl.
Schieb in den Ofen rein!*

Safranrisotto

Rezept für 4 Portionen

Zutaten

- 75 g Butter
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 300 g Risottoreis
- 150 ml Weißwein
- 800 ml Gemüsebrühe
- 2 EL süße Sahne
- schwarzer Pfeffer, gemahlen
- Meersalz
- abgeriebene Schale einer unbehandelten Zitrone
- 1 Prise Paprikapulver
- 50 g geriebenen Parmesankäse
- 1/4 TL Safranfäden

Wandlungsphase

- (E)
- (H, F, M)
- (H, E, M)
- (E, M)
- (H)
- (W)
- (E, W)
- (E, M)
- (F, E, M, W)
- (H)
- (E)
- (M)
- (H, F)



Zubereitung

Zwiebel schälen, sehr fein würfeln und in der Butter anbraten. Fein geschnittenen Knoblauch und Reis beifügen und mitdünsten. Wenn alle Reiskörner durch Umrühren vom Butterfett überzogen sind, den Weißwein zugeben. Die zuvor erhitzte Gemüsebrühe wird unter Umrühren nach und nach an den Reis gegossen. Safranfäden im Rest der heißen Brühe einweichen. Mit Pfeffer und Salz vorsichtig würzen. Süße Sahne und Paprikapulver hinzufügen. Schale einer halben unbehandelten Zitrone in Streifen abziehen (Zestenschneider) und zugeben. Alles leise köcheln lassen bis die Brühe nahezu vollständig aufgesogen ist. Zwischendurch immer wieder umrühren. Die eingeweichten Safranfäden untermischen. Abschließend mit dem geriebenen Parmesankäse alles zu einer cremigen Konsistenz vermischen. Auf vorgewärmten Tellern das Risotto mit ein paar Safranfäden garniert servieren.

› Wirkung aus Sicht der chinesischen Medizin

Safranrisotto stärkt Milz und Magen, nährt das Herz-Qi, bewegt das Leber-Qi und leitet Feuchtigkeit aus.

› Wirkung aus Sicht der Ernährungsmedizin

Safranrisotto ist ein leicht verdauliches und bekömmliches Gericht mit kulinarischem Wert. Es enthält reichlich B-Vitamine sowie Duft-, Farb- und Bitterstoffe.

Süße Safran Creme

Rezept für 4 Portionen

Zutaten

500 g Magerquark
 200 ml süße Sahne
 150 ml Milch (3,5%)
 1 Vanilleschote
 Zimtpulver
 5 EL Honig oder Ahornsirup
 abgeriebene Schale einer unbehandelten Zitrone
 1 Orange
 1/4 TL Safranfäden
 2 TL Mandelsplitter oder -stifte
 2 TL Pistazienkerne

Wandlungsphase

(H)
 (E, W)
 (E, M, F)
 (E)
 (H, E, M, W)
 (E)
 (H)
 (H, E, W)
 (H, F)
 (F, E)
 (H, M)

Zubereitung

Milch mit der aufgeschlitzten Vanillestange bis kurz vor dem Aufkochen erhitzen. Safranfäden zugeben, umrühren und zugedeckt stehen lassen. Sahne steif schlagen. Quark in eine Rührschüssel geben, abgeseigte Safranmilch, Honig/Ahornsirup, fein gehackte Mandelstifte und die abgeriebene Zitronenschale zugeben und mit Handrührgerät cremig rühren. Schlagsahne vorsichtig unterheben und die Creme in Dessertschalen abfüllen. Orange schälen, filetieren und Dessertschalen damit dekorieren. Mit fein gehackten Pistazienkernen bestreuen.

› Wirkung aus Sicht der chinesischen Medizin

Süße Safran Creme nährt Yin und Säfte, tonisiert das Xue, kühlt Hitze, senkt Qi ab und befeuchtet Trockenheit.

› Wirkung aus Sicht der Ernährungsmedizin

Süße Safran Creme enthält viel Calcium, Kalium, Vitamin B 2 sowie Farb- und Aromastoffe.

In der westlichen Phytotherapie sind laut Kommission E keine Wirksamkeitsnachweise für die beanspruchten Anwendungsgebiete als Nervenberuhigungsmittel, bei Krämpfen und Asthma belegt. In größeren Mengen genossen ist Safran stark toxisch. Die letale Dosis beträgt 20 g, die Abortivdosis 10 g Safran. Bei einer maximalen Tagesdosis bis 1,5 g sind bisher keine Risiken dokumentiert [10]. Der sehr hohe Preis und die geringen küchenüblichen Mengen reduzieren aber versehentliche Safranvergiftungen weitestgehend. Die Droge wird als Bestandteil in Schwedenkräuter-Mischungen zum Ansetzen mit Alkohol verwendet. Safranauszüge sind auch in verschiedenen Schwedenbitter enthalten.

Verwendung

Es gibt eine Reihe von Speisen, die eine Spur Safran zur geschmacklichen Vervollkommenheit benötigen. Für manche Gerichte ist er sogar unentbehrlich. Pilaw, ein Reisgericht mit Fleisch, benötigt ihn ebenso wie die Paella in Spanien. Die provenzalische Fischsuppe Bouillabaisse sowie indische Reis- und Currygerichte enthalten Safran als wichtige Zutat. Risotto alla milanese verdankt ihm seinen gelben Hauch genauso wie das schwedische Safranbrot Lusse-

katter. Grundsätzlich passt Safran als Farb- und Würzstoff zu Fleisch, Fisch, Suppen, Soßen, Reisgerichten, Teig- und Backwaren sowie Süßspeisen. In Zentralasien und Nordindien wird er in vielfältiger Weise für Reisspeisen genutzt. Im Iran und den Golfstaaten wird gerne eine Kombination von Safran mit getrockneter Pfefferminze in Reisgerichten gegessen. Einige der bekannten indischen Joghurtgetränke, *Lassi*, werden mit den Gewürzfäden verfeinert. In der Küche sollte Safran in fest schließenden Metall- oder Glasgefäßen aufbewahrt werden. Licht bleicht das Gewürz schnell aus. Feuchtigkeit lässt die ätherischen Öle verflüchtigen [10]. Safranfäden sollte man nicht direkt zum Kochen verwenden. Es braucht relativ lange bis das Aroma vollständig extrahiert ist. Andererseits sollte man Safran nicht zu lange kochen lassen, weil das Aroma sonst leidet [7]. Die Safranfäden werden am besten in kaltem/lauwarmem Wasser oder Milch gelöst. Der flüssige Extrakt wird dem kochenden Gericht gegen Ende der Zubereitung beigegeben. Frisch gemörserte Fäden erhöhen die Farbintensität enorm. Als minderwertiger Safranersatz oder Beigabe gelten Saffor (Färberdistel), Kurkuma (Gelbwurz, „indischer Safran“), Tagetesblüten, Arnikablüten, Maisbartfäden,

Löwenzahnblüten und Ringelblumen [7, 11]. Man erkennt echten Safran beim Kauf daran, dass er beim Zerreiben die Finger dunkelrot färbt. Vor allem in arabischen Ländern wird Safran oft sehr billig mit Ersatzpflanzen angeboten. Es wird davon abgeraten, gemahlene Safran zu kaufen. Das gemahlene Gewürz verliert nicht nur rasch an Wert, sondern es ist auch noch wesentlich schwerer, Verfälschungen zu erkennen.

Literatur

1. Flaws B, Wolfe L. Das Yin und Yang der Ernährung. München: O.W. Barth Verlag; 1997
2. Franke W. Nutzpflanzenkunde. Stuttgart: Thieme Verlag; 1997
3. Kastner J. Propädeutik der Chinesischen Diätetik. Stuttgart: Hippokrates; 2001
4. Kirchhoff S, Kempfle T. Chinesische Diätetik Ernährungstafel. Kötzing: Verlag für ganzheitliche Medizin; 1997
5. Leggett D. Helping Ourselves – A Guide to Traditional Chinese Food Energetics. England: Meridian Press Totnes, 3rd Edition; 1997
6. Pitchford P. Healing with Whole Foods – Oriental Traditions and Modern Nutrition. Berkeley, Ca: North AtlanticBooks; 1993
7. Safran – Internetauftritt, www.uni-graz.at/~katzel/germ/Croc_sat.html, Stand 30.01.2007
8. Schormüller J. Lehrbuch der Lebensmittelchemie, Berlin: Springer Verlag; 1974
9. Siedentopp U, Hecker HU. Praxishandbuch Chinesische Diätetik. Kassel: Siedentopp & Hecker GbR; 2004
10. Wichtl M. Teedrogen. Stuttgart: Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH; 1989
11. Wyk BE. Handbuch der Nahrungspflanzen. Stuttgart: Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH; 2005



Korrespondenzadresse

Dr. med. Dipl. oec. troph.
 Uwe Siedentopp
 Ahnatalstraße 5
 D-34128 Kassel
drsied@gmx.de
www.dr-siedentopp.de