

Safran

Botanisch: *Crocus sativus* (Lilienblütler)



Der im Herbst blühende Safrankrokus liefert mit seinen Narben den Safran. Ursprünglich kommt er wahrscheinlich aus Griechenland und Kleinasien. Bereits rund 1000 Jahre vor Christus würzten die Perser mit Safran. Bei den Phöniziern genoss er hohes Ansehen, die Griechen und Römer schätzten ihn. Um 900 Jahre nach Christus brachten wohl arabische Händler den Safrankrokus nach Spanien. Um 1330 gelangte er unter Edward dem Dritten nach England, wo er bis Anfang des 20. Jahrhunderts angebaut wurde.

Nürnberg war in Deutschland die bedeutendste Stadt im Safranhandel, der Safran gelangte mittels berittenen Boten aus Italien nach Deutschland. Safran war und ist ein kostbares Gewürz, denn von Hand müssen für 1 Kilogramm Gewürz 100.000 bis 200.000 Blüten mit jeweils drei Narben abgesammelt werden. Es gibt verschiedene Qualitäten im Handel: den elegierten Safran, der nur aus Narben besteht,

und den naturellen Safran, der zu den Narben auch Griffelreste beinhaltet. Der Welthandel schlägt jedes Jahr mehrere tausend Pfund um. Dafür werden sehr viele Blüten benötigt. Safran wurde und wird wegen seiner Kostbarkeit und Seltenheit häufig verfälscht. Um 1500 wurden Safranfälscher in Nürnberg zusammen mit ihrer Ware verbrannt.

Safran werden vielfältige Wirkungen nachgesagt, so bei rheumatischen Erkrankungen, Verspannungen, Kopfschmerzen, Husten, Asthma, aber auch aphrodisierende Eigenschaften. Safran kann bei übermäßigem Genuss zu gesundheitlichen Beschwerden wie Schwindel und Kopfschmerzen führen.



In der mittelalterlichen Küche wurde Safran sehr häufig verwendet, heute dagegen nur noch an wenigen Speisen: Safrankuchen, Bouillabaisse, Fischgerichten, Soßen zu Schalentieren, Risotto, Brot, Käse, Limonaden und Liköre. Um die Speisen ohne den Safrangeschmack zu färben, kann Saflor verwendet werden.

Safran gehört zu den im Herbst blühenden Krokussen, er wird also im Sommer gepflanzt. Er benötigt einen sonnigen Standort, an dem der Boden nicht zu nass und schwer sein sollte. Die ideale Tiefe zum Pflanzen ist 5-10 Zentimeter. Die Blüte ist eher selten, daher lohnt sich ein Anbau hier eher nicht. Neben dem Safrankrokus gibt es noch andere im Herbst blühende Arten, die als Gartenzierpflanzen verwendet werden. Insgesamt gibt es rund 80 verschiedene Krokus-Arten, die vor allem in Kleinasien und im Mittelmeergebiet beheimatet sind.

