

Safran (*Crocus sativus* L.)

Nicht umsonst ist Safran auch heute noch ein kostbares und teures Gewürz. Allerdings gibt es abgepackte Miniportionen preiswert zu kaufen. Zum Glück braucht man auch wirklich nur einen Hauch Safran, um damit zu würzen. Kultivierung und Ernte sind aufwendig und mühsam. Die Safranpflanze ist eine Krokusart, ähnlich unserer Herbstzeitlosen. Aus der Knolle erwächst die fliederfarbene Safranblüte, aus dem Fruchtknoten ein etwa 10cm langer Griffel, der an seiner Spitze eine orangerote dreigliedrige Narbe trägt. Diese Narbenfäden - sie fühlen sich fettig an - werden von den geernteten Blüten abgeschnitten und getrocknet. Sie kommen entweder als Safranfädchen oder pulverisiert in den Handel. Man braucht etwa 100.000 Blütennarben, um ein Kilo gebrauchsfertiges Safran zu gewinnen! Der Name Safran kommt vom arabischen za'fran = gelb. Safran hat eine starke Farbkraft: Von 0,01 Gramm Safran werden noch drei Liter Wasser gelb gefärbt. Der Geruch ist schwer und fast narkotisierend, der Geschmack würzig, leicht süßbitter. Als eigentliche Safranheimat gilt Kleinasien, aber auch in vielen südeuropäischen Ländern wurde und wird Safran angebaut. Der Hauptlieferant für Safran ist heute Spanien. Auch in Südfrankreich, im Iran und in Österreich wird Safran kultiviert.

Im Altertum schätzte man Safran, den "König aller Pflanzen", als Medizin, Gewürz und Färbemittel hoch ein. Er wird gelobt in Salomons Liedern, den Versen der griechischen und römischen Dichter, in den Schriften der Gelehrten und Ärzte jener Zeit. Gelb war die Farbe der Herrschenden, der Auserwählten, eine heilige Farbe. Gelb waren die Schuhe babylonischer Könige, safrangelb die Kleider der ersten Damen im Staate. Die Griechen streuten Safranpulver in ihre Tempel und Paläste, und sie füllten die Kissen der Gäste mit den wohlriechenden Blüten. Im südlichen Spanien legt man die Blüten auch heute noch als Duftspender in Schränke und Schubladen. Safran war auch im Mittelalter das teuerste Gewürz und gehörte nur den Reichsten des Landes. Kein Wunder, daß seine Kostbarkeit immer wieder zu Verfälschungen verleitete. Die Geschichtsschreiber des Altertums klagten darüber, und im Mittelalter wurden grausame Strafen gegen die "Safranschmierer" verhängt: vom Hände- abhacken bis zur Todesstrafe. Nürnberg war damals der Handelsplatz für Safran. In der Industrie braucht man Safran heute als Gelb-Färbemittel, für Backwaren, zur Likörbereitung von besonders exquisite Liköre, als Farbgeber und Duftspender für Parfüms und Kosmetika.

Verwendung

Zuerst die typischen Safrangerichte: die Marseiller Bouillabaisse, orientalischer Pilaf, spanische Paella, Weißbrot, Brötchen und Sandkuchen. Mit Safran würzt man in winzigen Mengen: alle Lamm- und Hammelfleischgerichte, Bouillons und Fleischbrühen, Fischsuppen und -soßen, Fischgulasch, Reisgerichte mit Fisch oder Fleisch, Zwiebelfleisch, Tomaten, Hühnerfleisch mit Reis, gelbe Puddinge, Puddingsoßen, Grießbrei, Milchsuppen, Milchreis, süße Kringel und Brezel - und viele Gerichte der nahöstlichen, spanischen, südfranzösischen und italienischen Küche. Safran wird immer in etwas heißem Wasser aufgelöst, ehe man das Gewürz in den Kochtopf gibt.

REZEPT - UND GEWÜRZSUCHE

Safran passt am besten zu:

Backen

[Kuchen](#)

Geflügel

[Hähnchen / Pute](#)

Reis

[Asiatische Reistafel](#)

[Curry-Reis](#)

[Risotto / Paella](#)

Saucen

[Helle Saucen](#)

Suppen & Eintöpfe

[Gemüsesuppe / Minestrone](#)