

# Safran – Gewürz und Färbemittel



Safran ist wohl das teuerste Gewürz der Welt, aber auch eines der am sparsamsten angewendeten, reicht doch eine winzige Messerspitze des Pulvers oder ein einziger Faden, um einer ganzen Pfanne Risotto nicht nur die Farbe, sondern auch den unverwechselbaren Geschmack zu verleihen.

---

Heidi Rohde-Germann

---

Safran wird aus den Stempelfäden des *Crocus sativus* (Herbstkrokus) gewonnen, einem Verwandten der giftigen Herbstzeitlose. Er gedeiht vor allem im Iran, dem grössten Safranlieferanten, und in Mittelmeerländern wie Spanien, das die höchste Produktion aufweist. Auch in der Schweiz gibt es ein Anbaugebiet: Mund im Oberwallis. Ursache des hohen Preises ist die Empfindlichkeit der Pflanze (denn sie gedeiht nur in speziellen Lagen) und die aufwändige Verarbeitung. Sobald der *Crocus sativus* blüht, werden die Blüten geerntet und jeder Blüte gleichentags noch von Hand die drei Stempelfäden entnommen und getrocknet. Erntezeit im Wallis ist Mitte Oktober bis Anfang November. Zur Erhaltung des Aromas müssen die Safranfäden lichtgeschützt und gut verschlossen aufbewahrt werden. Ein Kilo Safran entspricht rund 400 000 Safranfäden oder einem Acker von

Safran ist eine wichtige Zutat für Paella.

etwa 4000 m<sup>2</sup>. Ein Gramm Safran kostet etwa 6 Franken, was auch die weitverbreiteten Fälschungen von Safran erklärt, sei es, dass dem Pulver Kurkuma oder ein anderes «Streckmittel» beigefügt wird oder dass es sich nicht um Safranfäden, sondern um die Färberdistel handelt, die in orientalischen Ländern als Ersatz für Safran Verwendung findet. Die Gerichte werden zwar safranfarben, der würzige Geschmack fehlt ihnen jedoch.

Der aus dem Orient stammende Safran ist schon seit rund 4000 Jahren bekannt und wurde bereits auf einer altbabylonischen Tontafel im 2. Jahrtausend vor Christus erwähnt. Zu Zeiten der alten Ägypter galt er als sehr wertvoller Farbstoff. So findet man in alten ägyptischen Gräbern safrangefärbte Mumienbinden. Durch die Griechen verbreitete sich der Safran im Mittelmeerraum. Beispielsweise finden sich in Pompeji safranhaltige Wandmalereien; Marc Aurel scheint ihn als Badezusatz verwendet zu haben, und Plinius berichtet über Safranbau in Sizilien und den Abruzzen. Während die Römer den Safran bis ins heutige Frankreich verbreiteten, waren es die Araber, mit denen der Safran nach Spanien gelangte. Früher wurde Sa-

fran auch als Opiumersatz, Halluzinogen, Aphrodisiakum, Schmerzmittel und Abortivum verwendet, allerdings in weit höheren Dosierungen, als sie in der Küche üblich sind, was dann auch zu schweren Nebenwirkungen führen konnte.

Als Gewürz findet Safran vor allem in Zentralasien und Indien Verwendung, und zwar nicht nur in Reisgerichten und Fisch, sondern auch in Süßspeisen. In der westlichen Küche wird er vorwiegend zur Zubereitung von Risotto Milanese oder Paella und der Bouillabaisse verwendet, also in Gerichten, die vorwiegend an solchen Orten heimisch sind, wo der Safran durch die Römer und Araber eingeführt wurde.

Trockene Safranfäden sollte man nicht direkt den kochenden Gerichten beifügen, sondern in Wasser einweichen, damit sich das Aroma gut extrahiert und dieses Wasser dann erst gegen Ende der Kochzeit untermischen. Auch Safranpulver sollte in Wasser aufgelöst und erst am Ende der Kochzeit beigemischt werden, da das Aroma durch langes Kochen leidet.

Im Übrigen: Wussten Sie, dass es in Boynes, südwestlich von Fontainebleau, ein Musée du Safran gibt? ■