



Safran (*Crocus sativus* L.)



Safran gehört zu den teuersten Gewürzen der Welt. Seine gelborangenen Stempelfäden liegen preislich in der gleichen Größenordnung wie Gold.

Das ist aber auch kein Wunder, denn man braucht etwa hundert Blüten, um ein einziges Gramm des kostbaren Gewürzes zu gewinnen.

Da ist es nur verständlich, dass dem Safran in der Volksmedizin geradezu wundersame Kräfte zugesprochen werden. Er gilt als stark aphrodisierend.

Der Safran hat aber auch echte medizinische Wirkungen. So wirkt er gegen Krämpfe aller Art und leicht schmerzstillend.

„Safran macht den Kuchen gel“ – wer hat den

etwas verunstalteten Kinderreim nicht schon gehört? Der Satz, dem im Gedicht einfach nur der Buchstabe b fehlt, damit der Reim passt, reduziert das kostbarste und teuerste Gewürz der Welt auf seine Funktion als leckere Backzutat, die aus einem einfachen Rührkuchen eine goldgelbe Köstlichkeit macht. Dabei kann das Gewürz, das die orientalische Küche entscheidend prägt, noch so viel mehr.

Safran wird aus den getrockneten orangeroten Stempelfäden der zartlila Blüten der Krokusart *Crocus Sativus* gewonnen. Die Ernte erfolgt auch heute noch in reiner Handarbeit – jedes Pflänzchen muss einzeln geerntet und der Blüte dann die bis zu drei Stempelfäden entzogen werden. Für die Herstellung eines einzigen Kilos Safran müssen zwischen 150.000 und 250.000 Blüten geerntet werden – was den hohen Preis des Gewürzes erklärt.

Die Blüte- und damit die Erntezeit der Safranblüten liegt im November. Die wichtigsten Anbaugeländer der Krokusart liegen im Iran, in Indien, aber auch rund ums Mittelmeer in Ländern wie Griechenland, Marokko, Spanien und Italien. Als Besonderheit gelten die Anbaugeländer in Österreich und der Schweiz, hier liegen die geernteten Blütenmengen für die beiden Produktionsgebiete insgesamt nur im Kilo-Bereich.

Safran erschien zum ersten Mal in historischen Schriften des „Ebers Papyrus“ (1500 v. Chr.) aus Ägypten als Mittel gegen Nierenprobleme und ist außerdem sehr gut in der ayurvedischen Bibel „Bhavprakash Nihantu“ als Mittel gegen eine Vielzahl von Krankheiten beschrieben worden.

Im 14. Jahrhundert wird eine medizinische Anwendung des goldgelben Gewürzes erstmals in einem medizinischen Lehrbuch (Konrad von Megenberg beruft sich auf Dioskurides und Pilinus, wenn er Safran gegen Augen- und Magenschmerzen empfiehlt) erwähnt. [1]

Einen wichtigen Zusammenhang zwischen den Heilerfolgen von Pflanzen beim Menschen beschreibt Sunder-Plassmann in ihrem Buch über Safran:

„Die Heilerfolge der Pflanze hängen nicht allein von der sachlichen Zweckdienlichkeit, sondern auch vom Glauben des Behandelten ab.“ [2] Sie geht dabei auch auf die „Signaturenlehre“ des Mittelalters ein, bei der „Pflanzen als Sinnbilder und Gleichnisse von menschlichen Organen und Lebensregungen“ dargestellt werden..



Schon in der Antike wurde Safran zu Kultzwecken, zum Färben kostbarer Kleidungsstücke und als Heilmittel bei Magen-Darm-Störungen, Regelbeschwerden und Verstimmungszuständen verwendet, in der traditionellen Medizin Europas auch als Aphrodisiakum und bei Atemwegsinfektionen.

Kurzfilm auf Youtube, zu Safran: <https://www.youtube.com/watch?v=OCEZFKpt2Oo>

und ein Film von ARD: <https://www.ardmediathek.de/video/doc-fischer/safran-als-stimmungsaufheller-was-bringt-das/swr/Y3JpZDovL3N3ci5kZS9hZXgvczE5Njk4NTI>

Inhaltsstoffe

Safran enthält ein ätherisches Öl mit der aromatischen Hauptkomponente Safronal, dem Bitterstoff Picrocrocin sowie Crocinen (gelb-rote Farbstoffe aus der Klasse der Carotinoide), außerdem Mineralstoffe

und Spurenelemente. Gute Safranqualitäten enthalten mindestens 20 % Crocine, 6 % Picrocrocin und 0,3 % Aromastoffe wie Safronal.

Anwendung

Der echte Safran zeigte sich in Studien bei Depression, Angststörungen, kognitiven Störungen, erektiler Dysfunktion, Diabetes und Makuladegeneration vielversprechend.

In der Homöopathie findet der Safran Anwendung bei Nasenbluten oder Gebärmutterblutungen, bei Neigung zu schmerzhaften Krämpfen und bei Gemütsstörungen.

Als eher bedeutende Heilpflanze gilt der Safran, der in Kaschmir kultiviert wird, in der Ayurvedamedizin, wenn es um die Indikationen Haut und Nerven geht. Aber auch bei anderen erkrankten Organen ist der Safran ein geschätztes Therapeutikum.

Die TCM (Traditionelle chinesische Medizin) nützt den Safran bei Depressionen, Nervosität, Hämatomen, Krämpfen und anderen Erkrankungen.

Nicht übersehen sollte man weitere Einsatzmöglichkeiten des Safrans. Er ist ein überaus beliebtes Gewürz und Färbemittel in bekannten Speisen vieler Länder z.B. rund um das Mittelmeer; man findet ihn in Kosmetika und er wird zum Färben von Textilien verwendet.

Verwendung in der Küche

Dem Safran scheinen Zauberkräfte innezuwohnen: nur fünf dieser gerade mal ein hundertstel Gramm leichten Fäden genügen, um einen Liter Wasser tief gelb zu färben oder eine Speise göttlich zu würzen. Safran schmeckt gut zu Fisch- oder Reisgerichten, eignet sich zum Verfeinern von Suppen, Saucen, Süßspeisen, Tees, Milchgetränken oder Sahne. Das Gewürz ist unverzichtbarer Bestandteil der französischen Bouillabaisse, der spanischen Paella und dem italienischen Risotto Milanese. In Zentralasien und Indien dient Safran zum Färben von Reisgerichten.



Safran aus ayurvedischer Sicht

Safran ist sattvischer Natur und verleiht Liebe, Mitgefühl und Hingabe. Er stärkt das Agni (Verdauungsfeuer), ohne dabei Pitta anzuregen und wirkt beruhigend auf alle drei Doshas. Die Grundeigenschaft ist ölig und leicht, der Geschmack scharf und bitter, die energetisierende Wirkung erhitzend.

Echten Safran erkennen

Da Safranfäden so teuer sind, gibt es auf dem Markt leider auch viele gefälschte bzw. gefärbte Versionen. Echten Safran kann man mit einem kleinen Test schnell erkennen: Einfach einen der roten Fäden in ein Glas Wasser werfen und beobachten, wie sich die Farbe verändert. Verliert der Faden seine Farbe, handelt es sich um ein gefärbtes bzw. gefälschtes Produkt.

Echter Safran wird etwas blasser, **behält aber immer eine rötliche Farbe**

Toxizität

Bis 1,5 g Safran pro Tag oral sind unbedenklich, 5g/kg toxisch und 20g/kg letal. Nach Einnahme von 1 g Safran über längere Zeit wurde eine Gelbfärbung der Haut beschrieben [1].

Hinweis: Dieser Infobrief von Pflanzenfreunden ist nicht als alleinige Grundlage für gesundheitsbezogene Entscheidungen vorgesehen. Bei gesundheitlichen Beschwerden nehmen Sie Heilpflanzenanwendungen nicht ohne Absprache mit einem Arzt oder Apotheker vor. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt.

Literaturhinweis:

1) https://www.uniklinik-freiburg.de/fileadmin/mediapool/08_institute/rechtsmedizin/pdf/Addenda/Paper_21-01/Safran_Update.pdf
<http://heilpflanzenwissen.at/pflanzen/echter-safran/>
<https://heilkraeuter.de/lexikon/safran.htm>

<https://natuerlich.thieme.de/therapieverfahren/phytotherapie/detail/safran-das-pflanzliche-gold-ist-vielseitig-nutzbar-575>

<https://www.paracelsus.de/magazin/ausgabe/201305/die-medizinische-wirkung-von-safran-auf-den-menschlichen-organismus>

<https://www.paracelsus.de/magazin/ausgabe/201305/die-medizinische-wirkung-von-safran-auf-den-menschlichen-organismus>

<https://www.ayurveda.de/ayurveda-wissen-safran/>