Safran – kostbares und gesundes Gewürz!

Jede Krokusblüte enthält einen sich in drei Narben verzweigenden Griffel. Nur diese süß-aromatisch duftenden Stempelfäden werden getrocknet als Gewürz verwendet. Um ein Kilogramm von ihnen zu gewinnen, benötigt man etwa 150.000 bis 200.000 Blüten aus einer Anbaufläche von ca. 10.000 Quadratmetern; die Ernte ist reine Handarbeit, ein Pflücker schafft 60 bis 80 Gramm am Tag. Hinzu kommt, dass Safran nur einmal pro Jahr im Herbst (und das nur für einige Wochen) blüht. Deshalb zählt Safran zu den teuersten Gewürzen. Im Einzelhandel zahlt man zwischen 7 und 25 Euro pro Gramm.

Safran für die Gesundheit
Neben seiner Verwendung als Gewürz besitzt Safran auch einige medizinische Wirkungen, diese sind auch wissenschaftlich nachgewiesen.
Die Carotinoide sowie die unterschiedlichen ätherischen Öle sind in der traditionellen Heilkunde schon lange bekannt.
Safran hat sowohl schmerzlindernde Eigenschaften als auch harn- und schweißtreibende Auswirkungen. Das Gewürz eignet sich als Stärkungsmittel für den Magen und wirkt auch gegen Appetitlosigkeit. Die enthaltenen leichten Bitterstoffe helfen bei Leberbeschwerden. Und auch bei starkem Husten oder infektiösem Keuchhusten kann Safran zumindest eine Linderung der Symptome bewirken.
Safran kann Beschwerden des zentralen Nervensystems verringern, wirkt dabei beruhigend, schmerzlindernd und fördert ein besseres Einschlafen.

Safran soll sich auch auf das Nervensystem in Form einer Verbesserung der Lern- und Gedächtnisfunktion auswirken. Außerdem lindert Safran depressive Schübe. Des Weiteren wirkt sich Safran positiv auf das Herz- und Kreislaufsystem aus, er kann den Blutdruck senken, das Cholesterin minimieren sowie die Aufnahme des Sauerstoffs in den Körperzellen verbessern.

Warnung vor einer Safranüberdosierung

Wer allerdings des Guten zu viel tut und das Gewürz über dosiert, muss mit weniger schönen Folgen rechnen. Denn was bei normalem Genuss als Heilpflanze gilt, verursacht in größeren Mengen Vergiftungen beim Menschen: Dann wirkt Safran leicht giftig.
Von einer erhöhten Einnahme des Safrans wird abgeraten. Die Dosierung sollte 5 Gramm nicht überschreiten.

Safran Aufbewahrung

Safran muss vor Licht und Feuchtigkeit geschützt in fest schließenden Metall- oder Glasgefäßen aufbewahrt werden, da das Gewürz am Licht schnell ausbleicht und sich das ätherische Öl relativ leicht verflüchtigt.
Um den aromatischen Duft zu bewahren, sollte Safran nicht allzu lange gekocht werden. Es empfiehlt sich, Safran einige Minuten in etwas warmem Wasser einzuweichen und mit der Flüssigkeit gegen Ende der Garzeit dem Gericht zuzugeben. Eine noch intensivere Färbung erhält man, wenn die Safranfäden frisch gemörsert werden.

Fälschung oder echtes Safran

Um herauszufinden, ob Du gestreckten oder anderweitig gefälschten Safran erstanden hast, solltest Du folgendermaßen vorgehen:
Gib eine kleine Menge des Safranprodukts in warmes Wasser oder warme Milch.
Wenn sich die Flüssigkeit unverzüglich gelb verfärbt, handelt es sich bei Deinem „Safran“ um eine Fälschung.
Echter Safran muss im warmen Wasser oder warmer Milch für mindestens 10 bis 15 Minuten einweichen, bevor sich seine tief

rot-goldene Farbe in der Flüssigkeit ausbreitet.

Safran in der Küche
Beim Kochen ist Vorsicht geboten: Kochen Sie das Gewürz nicht zu lange mit, da sich sein typischer Geschmack ansonsten verflüchtigt. Am besten weichen Sie die Safranfäden nur für wenige Minuten in etwas warmem Wasser ein und geben die Flüssigkeit dem eigentlichen Gericht erst am Ende zu.

In der Küche gibt es viele leckere Rezepte mit Safran, zu den bekanntesten Gerichten gehören unter anderem das spanische Reisgericht Paella, die französische Fischsuppe Bouillabaisse, das italienische Risotto alla Milanese oder das schwedische Süßgebäck Lussekatt.

Safran bereichert jedes Reisgericht und jeden Kuchen. Ich nehme Safran sehr gerne in meinen Safranreis mit Kruste (Tahdig), da schmeckt am besten der Iranische Sadri-Reis (Den LINK zum Kauf des Sadri-Reises, bekommt Ihr auf meiner Homepage). Ganz zum Schluss gebe ich den Safran, den ich vorher in ein wenig Wasser eingeweicht habe, in meinem Reiskochen und lasse das Gewürz ca. 5 Minuten mitziehen.
Oder ich gebe Safran auch gerne in meinen Pfannenkuchenteig und backe dann die Pfannenkuchen in einer Mischung aus Ghee-Kokosöl aus.

Außer in der Küche wird Safran aber übrigens auch im Kosmetikbereich verwendet: So ist er beispielsweise auch in bestimmten Parfüms oder Duschbädern enthalten.

Schaut mal auf meiner Homepage unter Interessante-Links nach, dort gibt es weitere tolle Infos!
Wollt Ihr mehr wissen? Dann setzt Euch mit mir in Verbindung und wir vereinbaren einen Termin.
Bei der Umsetzung Eurer Ernährungsumstellung unterstütze ich Euch gerne mit Rat und Tat.
Dazu ist es nicht unbedingt notwendig, dass Ihr zu mir in die Praxis nach Bockhorn kommt. Möglich ist eine Unterstützung

auch per Mail, am Telefon, am Handy oder über Skype.
Wenn Ihr Fragen habt, dann könnt Ihr Euch gerne mit mir per E-Mail in Verbindung setzen.
gesundheits_und_ernaehrungs_trainer@arcor.de
oder weitere Informationen über meine Homepage erfahren.

Ein schönes Wochenende und viele liebe Grüße sendet Euch
Katrin

Meine Publikationen
20.07.2016
Mein 3. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-3668-26341-3
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil II
Ein Blog-Tagebuch

18.03.2016
Aus meinem 2. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-668-16742-1
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung Ein Blog-Tagebuch

08.03.2016
Mein 2. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-668-16741-4
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und ErnährungEin Blog-Tagebuch

04.12.2015
Aus meinem E-Book wurde heute ein Buch, das erste Exemplar habe ich heute Morgen in meinen Händen gehalten!
ISBN: 978-3-668-08752-1
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung

16.11.2015
Meine Abschlussarbeit ist beim GRIN-Verlag veröffentlicht worden
ISBN: 978-3-668-08751-4

Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung