

BOUKITA

BOUKITA SAFRAN





Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieses Buches darf ohne schriftliche Genehmigung des Autors in irgendeiner Form oder mit irgendwelchen Mitteln, weder elektronisch noch mechanisch, einschließlich Fotokopieren, Aufzeichnen oder durch ein Informationsspeicher- und -abrufsystem, reproduziert oder übertragen werden, mit Ausnahme der Aufnahme kurzer Zitate in einer Rezension.

© Boukita, 2023.

BOUKITA

Inhaltsverzeichnis

Was ist Safran?	1
Geschichte und Herkunft von Safran	3
Herkunft des Safrankrokus:.....	8
Safran in der Kultur und Geschichte	10
Safran in der Kunst	11
Safran in der Religion	11
Safran in der Literatur	12
Safran bis heute	12
Safranarten und -qualitäten	13
Persischer Safran (Iran):	14
Kaschmirischer Safran (Indien):	14
Spanischer Safran:	14
Griechischer Safran:	14
Marokkanischer Safran:	14
Safran Qualität	15
Negin Qualität A oder Super Negin:.....	15
Negin:	15
Sargol:.....	15
Pushal:	16
Wie erkenne ich „falschen“ Safran?	16
Zertifizierungen und Qualitätsstandards	18
Die Herstellung von Safran	21
Die Verwendung von Safran	23
The Little Things That Mean a Lot	23
Safran Rezepte mit Reis und Nudeln	24
Safran Rezepte mit Fleisch und Fisch.....	25
Naschereien und Getränke mit Safran.....	26
Moderne Anwendungen von Safran in der Küche	27

Wie bereitet man Safran zum Kochen zu?.....	29
Bevorzugte Methode	29
Schnelle Methode	29
Kochen mit Safran	30
Die gesundheitlichen Vorteile von Safran	31
Safrans Heilwirkung im Laufe der Geschichte	32
Die Heilwirkung von Safran.....	32
Verwendung von Safran in der Naturheilkunde	33
Safran bei Depressionen	33
Safran stärkt die Augen.....	34
Safran fördert die Potenz und Libido	34
Safran zum Abnehmen.....	34
Safran hilft bei PMS.....	35
Safran bei Alltagsbeschwerden.....	35
Safranmilch gegen Husten	35
In welcher Menge wird Safran eingenommen?.....	36
Tipps zum Kauf und zur Aufbewahrung von Safran	37
Worauf Sie beim Kauf von Safran achten sollten	38
Warum ist die richtige Aufbewahrung von Safran wichtig?	39
Tipps zur Aufbewahrung von Safran	39
Rezepte mit Safran	41
1. Süßer Safranreis	42
Zutaten für 4 Personen	42
Zubereitung.....	42
2. Safran-Muffins	43
Zutaten für 12 Stück.....	43
Zubereitung.....	43
Safran in der modernen Küche	44
1. Paella	45
Zutaten	45
Für 4 Portionen	45
Zubereitung.....	45
2. Safranrisotto mit Romanesco.....	46
Zutaten	46

Zubereitung	47
3. Safran-Möhren-Nudeln mit Pangasius.....	47
Zutaten	47
Zubereitung	48
4. Safran-Hähnchen-Kabab	48
Zutaten für 4 Personen	48
Zubereitung	49

Chapter



Was ist Safran?



Safran gilt als das teuerste Gewürz der Welt. Die kleinen, tiefroten Safranfäden werden aus dem im Herbst blühenden Safrankrokus gewonnen. Seit mehreren Jahrtausenden bauen Spanier und Araber ihn bereits an. Safran spielt aber auch in der ayurvedischen, sowie in der traditionellen chinesischen Heilkunst schon lange eine wichtige Rolle. Denn nicht nur der Geschmack und die herrliche Safran Farbe sind im Essen sehr beliebt, sondern auch seine positiven Wirkungen, wie etwa der beruhigende und schmerzlindernde Effekt.

Mittlerweile wird Safran auf der ganzen Welt als bewährtes Gewürz, Medizin, Duftstoff und auch als Farbstoff verwendet.

Chapter

2

**Geschichte und
Herkunft von Safran**



When two people come together, they're bringing along two lifetimes of experiences, beliefs, values, and expectations. With such a mix, it's no wonder bumps arise in the road of marital bliss. Here are some all-too-common hurdles that husbands, from all walks of life, often face.

Safran ist eine bis 5000 Jahre alte Nutz- beziehungsweise Kulturpflanze. Erstmals Erwähnung findet Safran 2300 vor Christus im Namen der Stadt Azupirano am Fluss Euphrat, was so viel wie Safran-Stadt bedeuten soll.

Die genaue Herkunft der Safranpflanze konnte bis heute nicht eindeutig geklärt werden. Zur Diskussion stehen Griechenland, Türkei und Vorderasien. Die Vermutung die Urheimat läge im Hochland von Kaschmir oder Afghanistan wurde durch neue Forschungsergebnisse widerlegt.

Möglicherweise wurde *Crocus sativus* bereits in der minoischen Kultur Kretas (1600 vor Christus) angebaut, denn Wandfresken im Königspalast von Knossos zeigen die Safranernte auf einem Krokusfeld. Die violetten und weißen Krokusse sind mit langen Griffelästen

dargestellt. Safran hatte damals rituelle Bedeutung und wurde zur Verehrung der Fruchtbarkeit und Natur verwendet.

Ursprünglich wurde Safran nicht als Gewürz, sondern als Duft- und Farbstoff sowie zu medizinischen Zwecken genutzt.

Bei den Ägyptern fand er vor allem als Kosmetikum und zum Einbalsamieren von Mumien Anwendung.

Die Phönizier (circa 1400 vor Christus) handelten im Mittelmeerraum mit Safran.

In der Bibel wird das Schwertliliengewächs im Hohelied Salomos erwähnt, wo es zu den kostbaren Gewürzen gezählt wird.

Im alten Griechenland war Safran der strahlenden Göttin der Morgenröte Eos, der „Tempelhüterin“ geweiht. Sie war von einem gelben Safranschleier umhüllt und öffnete mit ihren Rosenfingern die Pforte des Himmels.

Die griechische Literatur erwähnte Safran im Zusammenhang mit der geschlechtlichen Liebe. Es hieß Safran würde überall dort erblühen, wo der Göttervater Zeus seine Gemahlin Hera liebte. Deswegen wurden die antiken Brautbetten als Stätten der ehelichen Liebe mit Safranblüten bestreut.

Safrangelb war als königliche Farbe Göttern, Königen, Helden und anderen besonderen Persönlichkeiten vorbehalten. Das Tragen von safranfarbener Kleidung und Schuhen galt als Zeichen von Reichtum. In vielen Kulturen war es Brauch den Hochzeitsschleier mit Safrangelb zu färben.

Die Römer schätzten vor allem den Safrangeruch und streuten Theater und Hallen mit Safranblüten oder Griffel aus. Man badete in safrangewürzten Teichen und gebrauchte Safran als Parfüm.

Safran wurde auch zum Imitieren von Goldschriften eingesetzt. So konnte man Zinn und Silber mit seiner Hilfe wie Gold aussehen lassen.

Im 8./9.Jahrhundert brachten die Araber den Safran nach Europa und mit ihm das Würzen von Speisen. Aufgrund des hohen Preises konnten sich jedoch nur Reiche das Gewürz leisten.

Das Handeln mit Safran war ein lukratives Geschäft. Das Fälschen und Verschneiden von Safran war damals wie heute weit verbreitet.

In Mitteleuropa hat man trotz des kühleren Klimas immer wieder *Crocus sativus* angebaut, unter anderem in Deutschland, in der Schweiz, in Österreich und sogar in Großbritannien.

Safranbau in Österreich:

Österreich zählte bis vor 100 Jahren zu den bedeutendsten Anbaugebieten von Safran.

Der Sage nach soll Safran im 12.Jahrhundert nach Österreich (Niederösterreich) gekommen sein. 1198 versprach sich Hulda von Rauhenstein (Heldin der Sage von der „Spinnerin am Kreuz“) jenem Kreuzritter als Gattin, der ihr das Angenehmste und Nützlichste aus dem Heiligen Land mitbringen würde. Ein Ritter Walther von Merkenstein oder ein Ritter von Rauhenneck (aus der Literatur geht nicht eindeutig hervor, um welchen der beiden es sich nun tatsächlich gehandelt hat) brachte Hulda als Liebesgabe eine Safranpflanze mit und gewann so ihr Herz. Daraufhin soll Safran auch in Österreich heimisch geworden sein.

Vom 15. bis Ende des 19.Jahrhunderts wurde Safran in Österreich großflächig angebaut.

In Niederösterreich zählten Melk, Maissau, Ravelsbach, Schrottenthal, das Tullnerfeld und Loosdorf (Bezirk Melk) zu den Hauptanbaugebieten. Krems bildete das Zentrum des Safranhandels. In Wien wurde Safran unterhalb der Wiener Sankt Paulskirche (heute der Albertina-Platz im 1. Bezirk) und vor dem Widmertor angebaut. Rund um Wien bildeten Klosterneuburg und Korneuburg die Hauptanbaugebiete für Safran. Aber auch in Oberösterreich, der

Steiermark und in Burgenland hatte der Anbau von Safran viele Jahre große Bedeutung.

Safran aus Österreich wurde lange Zeit aufgrund seiner hervorragenden Qualität (er bestand nur aus Narbenspitzen) und Reinheit unter dem Namen „Crocus Austriacus“ als der beste in Europa erhältliche Safran bezeichnet. In damaligen Schriften wurde er den berühmten Spezialitäten des Kronlandes zugeordnet.

1807 exportierte Niederösterreich beinahe 4.000 Kilogramm Safran, Wien etwa 2.000 Kilogramm von 1812 bis 1816.

Einem Dokument aus dem Jahre 1844 bezeugt die hohe Qualität, des damals kultivierten „Crocus austriacus“. Er wurde sogar dem französischen Safran vorgezogen.

Ende des 19. Jahrhunderts kam der Anbau von Safran in Österreich zum Erliegen. Grund war eine Klimaverschlechterung, die Frühfröste im Herbst mit sich brachten und die sensiblen Blüten im September zerstörten.

In der Zwischenkriegszeit des 20. Jahrhunderts wurde Safran noch in Markt Allhau (Südburgenland) angebaut, dessen Spuren man in dieser Gegend manchmal noch in wild wachsendem Safran findet.

In der Steiermark wurde Safran noch bis etwa 1995 vereinzelt in Hausgärten kultiviert.

2005 suchten nordburgenländische Landwirte nach Alternativen in der landwirtschaftlichen Produktion und entwickelten gemeinsam die Idee für das Pilotprojekt „Pannonischer Safran“. 2005 wurde eine Arbeitsgemeinschaft (ARGE) Pannonischer Safran gegründet.

Safran wird von ca. 10 Landwirten in Österreich angebaut.

Wortursprung:

Das Wort „Safran“ stammt aus dem arabischen „az-za’fran“ was so viel wie „gelb“ bedeutet. Die Wörter lassen sich von „asfar“ (gelb) und „safrâ“ (gelbe Blume) ableiten.

In der griechischen und römischen Zeit wurde Safran noch als „Krokus“ bezeichnet (griechisch seit Homer die Farbe der Morgenröte) bezeichnet.

„Krokus“, der Gattungsname, stammt vom griechischen Wort „Krokos“ für Faser. Im gängigen Sprachgebrauch wird sowohl die Pflanze selbst, als auch das aus ihr gewonnene Gewürz (die getrockneten Narbenäste) als „Safran“ bezeichnet.

Auffallend ist, dass das Wort für Safran in verschiedenen Sprachen ähnlich ist: Az-za’fran (Arabisch), Safranum (Latein), Saffron (Englisch), Zafferano (Italienisch) oder Safran (Französisch).

In alten Sprachen ähneln die Namen für Safran, Kurkuma und Saflor einander sehr. Alle drei wurden als Färbemittel verwendet und mit Sicherheit auch schon damals häufig miteinander verwechselt.

Herkunft des Safrankrokus:

Lange Zeit wurden unterschiedliche *Crocus*-Arten als Stamm-Art für den Safrankrokus diskutiert, wobei zuletzt die Meinung vertreten wurde, dass *Crocus sativus* eine spontan aufgetretene Form der griechischen Wildart *Crocus cartwrightianus* sei. Genetische Untersuchungen haben aber jetzt festgestellt, dass der triploide Chromosomensatz von *Crocus sativus* wahrscheinlich durch die Kreuzung zweier *Crocus*-Arten entstanden ist.

Ein Elternteil ist vermutlich *Crocus cartwrightianus*, der in Attika, Kreta und auf den Kykladen verbreitet ist, da er sehr eng mit *Crocus sativus* verwandt ist. Über die zweite Eltern-Art wird noch diskutiert, aber *Crocus pallasii* scheint ein möglicher zweiter Elternteil zu sein.

Bei beiden Arten sind die Griffeläste zinnoberrot und an ihrer Spitze so schwer, dass sie überhängen und aus der Blüte herausfallen. Auch heute noch werden in manchen Gegenden, in denen *Crocus cartwrightianus* heimisch ist, die roten Griffeläste seiner Blüten als „wilder Safran“ gesammelt.

Genetische Untersuchungen zeigen, dass die Safrankrokusse, die weltweit angebaut werden, ein weitgehend monomorphes Erbgut besitzen. Da das Genom von Safrankrokussen unterschiedlicher geografischer Herkunft nur geringe Variabilität untereinander aufweist, gehen vermutlich alle Knollen auf eine Mutterknolle zurück. Die geringen genetischen Unterschiede lassen sich wahrscheinlich auf individuelle Mutationen in den unterschiedlichen Anbauregionen zurückführen.

Chapter

3

**Safran in der Kultur
und Geschichte**



Safran in der Kunst

Safran hat in der Kunst eine wichtige Rolle gespielt und wurde von Künstlern auf der ganzen Welt verwendet. In der griechischen Mythologie wurde Safran als Zeichen der Freude und des Glücks betrachtet und in der römischen Kunst wurde es als Symbol für Weisheit und Macht verwendet. Im Mittelalter wurde Safran in der Kunst verwendet, um heilige Figuren darzustellen und ihre Reinheit und Heiligkeit zu betonen.

Safran in der Religion

Safran hat auch in vielen Religionen eine wichtige Bedeutung. Im Hinduismus wird Safran als heilige Farbe betrachtet und wird oft bei religiösen Zeremonien und Festen verwendet. Im Christentum wurde Safran im Mittelalter als Zeichen für Wohlstand und Macht angesehen und in der buddhistischen Tradition wird Safran als Symbol für Erleuchtung und spirituelles Wachstum betrachtet.

Safran in der Literatur

Safran hat auch in der Literatur eine wichtige Rolle gespielt. In der persischen Poesie wird Safran oft als Symbol für Schönheit und Liebe verwendet. In der chinesischen Dichtung wird Safran oft als Symbol für den Herbst verwendet, da es zu dieser Jahreszeit geerntet wird. In der europäischen Literatur wurde Safran oft als Symbol für Reichtum und Wohlstand verwendet.

Safran bis heute

Safran hat bis heute eine wichtige Rolle in verschiedenen Kulturen und wird immer noch in der Küche, in der Kunst, in der Religion und in der Literatur verwendet. Safran wird auch in der Medizin verwendet, da es viele gesundheitliche Vorteile hat, wie z.B. die Verbesserung der Stimmung, die Linderung von PMS-Symptomen und die Verbesserung der kognitiven Funktion.

Chapter

4

**Safranarten und -
qualitäten**

Welche safransorten gibt es?

Es gibt verschiedene Sorten von Safran, die sich in ihrer Herkunft, ihren Merkmalen und ihrer Qualität unterscheiden. Hier sind einige der bekanntesten Safransorten:

Persischer Safran (Iran):

Persischer Safran gilt als eine der hochwertigsten Sorten. Iran ist der größte Safranproduzent der Welt und bekannt für seinen qualitativ hochwertigen Safran. Er zeichnet sich durch eine leuchtend rote Farbe, starkes Aroma und hohe Konzentrationen von Farbstoffen und Aromastoffen aus.



Kaschmirischer Safran (Indien): Kaschmirischer Safran stammt aus der Region Kaschmir in Nordindien. Er wird für seine dunkelrote Farbe und sein intensives Aroma geschätzt. Kaschmirischer Safran gilt ebenfalls als eine hochwertige Sorte.

Spanischer Safran: Spanien ist ein bekannter Safranproduzent mit langjähriger Tradition. Spanischer Safran zeichnet sich durch seine dunkelrote Farbe und sein intensives Aroma aus. Die Region La Mancha ist besonders für ihren hochwertigen spanischen Safran bekannt.

Griechischer Safran: Griechischer Safran stammt hauptsächlich aus der Region Kozani in Griechenland. Er hat eine gute Qualität mit einer leuchtend roten Farbe und einem intensiven Aroma.

Marokkanischer Safran: Marokkanischer Safran wird aus der Region Taliouine in Marokko gewonnen. Er hat eine leuchtend rote Farbe und ein würziges Aroma.

Diese Sorten sind nur einige Beispiele, und es gibt noch weitere Safranproduzenten in Ländern wie Italien, Afghanistan und der Türkei. Jede Sorte hat ihre eigenen charakteristischen Merkmale und Geschmacksprofile, und die Wahl der Sorte hängt oft von den persönlichen Vorlieben und dem Verwendungszweck ab.

Safran Qualität

Beim iranischen Safran gibt es verschiedene Qualitätsstufen, die auf verschiedenen Faktoren wie dem Anteil der roten Stempel, der Reinheit, dem Aroma und der Farbtintensität basieren. Hier sind die gängigsten Qualitätsstufen von iranischem Safran:

Negin Qualität A oder Super Negin: Sie ist die höchste Qualitätsstufe von iranischem Safran. Er besteht aus den längsten und reinsten roten Stempeln des Safran-Krokus. Super Negin zeichnet sich durch seine leuchtend rote Farbe, sein starkes Aroma und seine hohe Konzentration an wertvollen Inhaltsstoffen aus. Diese Qualitätsstufe ist teurer, aber sie wird für ihre außergewöhnliche Qualität und Intensität geschätzt.

Negin: Negin-Safran ist eine hochwertige Qualitätsstufe, die ebenfalls aus den langen roten Stempeln des Safran-Krokus gewonnen wird. Negin hat eine leuchtend rote Farbe, ein starkes Aroma und eine hohe Konzentration an Farbstoffen und Aromastoffen. Obwohl er nicht ganz die gleiche Länge wie Super Negin hat, wird Negin-Safran als eine der besten Qualitäten neben Super Negin betrachtet.

Sargol: Sargol-Safran ist eine Qualitätsstufe, bei der die reinen roten Stempel des Safran-Krokus ohne die gelben Teile verwendet werden. Sargol hat eine leuchtend rote Farbe, ein starkes Aroma und eine hohe Konzentration an wertvollen Inhaltsstoffen. Diese Sorte ist weit verbreitet und für ihre gute Qualität und Verwendbarkeit in der Küche bekannt.

Pushal: Pushal-Safran besteht aus den roten Stempeln des Safran-Krokus zusammen mit einem Teil der gelben Blütenblätter. Pushal hat eine etwas niedrigere Qualität als Sargol, aber er behält immer noch eine gute Farbkraft und ein mildes Aroma. Die gelben Blütenblätter tragen zur visuellen Attraktivität bei.

Wir möchten darauf hinweisen, dass die Bezeichnungen und Kategorien von Safranqualitäten nicht immer einheitlich sind und von Hersteller zu Hersteller variieren können. Daher ist es immer ratsam, beim Kauf von Safran genau auf die spezifische Beschreibung und Qualität des Produkts zu achten.

Wie erkenne ich „falschen“ Safran?

Safran ist als dekoratives Element von vielen Gerichten bekannt und gilt als eines der teuersten und wertvollsten Gewürze überhaupt. Auch als rotes Gold bezeichnet, verleitet es immer wieder Betrüger, Safran zu fälschen. So ist es ein Leichtes, dem Unkundigen nachgetönte Blütenfäden der Färberdistel oder der Ringelblume als Safran zu offerieren. Aber auch andere Fälschungsmethoden, welche sogar gesundheitliche Risiken bergen, sind bekannt. So werden Fleischfasern eingefärbt oder Textilfasern als Safran verkauft. Gemahlenem Safran werden billige Curcuma- oder Currymischungen zugefügt um höhere Gewinne zu erzielen.

Menschen, die sich nicht damit auskennen, zum Beispiel im Urlaub, rate ich daher generell davon ab, Safran zu kaufen. Für den Fall, dass Sie der Versuchung nicht widerstehen können: am besten erwerben Sie nur ganze Safranfäden und sind mit Geruch und Geschmack vertraut. Ein einfacher Test soll hier dennoch verraten sein:

Mit etwas Natriumkarbonat (Na_2CO_3), auch als Lebensmittelzusatzstoff E 500 bezeichnet, kann man einfach und schnell die Echtheit von Safran testen. Feuchten Sie die Spitzen von Daumen und Zeigefinger an, tauchen Sie Ihre Fingerspitzen in das Natriumkarbonat und zerreiben Sie jetzt etwas von angebotenen Safran zwischen Ihren Fingern. Färben

sich Ihre Finger satt gelb ist alles in Ordnung. Sie haben mit großer Wahrscheinlichkeit richtigen Safran in den Händen. Einzelne Safranfäden, welche auf diese Art und Weise getestet werden, sollten sich nach ca. einer Minute auf einem sauberen, weißen Blatt Papier leicht zerreiben lassen. Sollten sich Ihre Finger bei dem Test anders als gelb oder sogar blau färben, sind Sie dabei, Opfer eines Betrügers zu werden.

Unsere sieben Sinne sind aber durch keinen noch so ausgeklügelten Safrantest zu ersetzen.

Chapter

5

**Zertifizierungen und
Qualitätsstandards**

Grundsätzlich sind die Kriterien für qualitativ hochwertigen Safran durch eine Norm definiert, welche die chemischen und physikalischen Eigenschaften vorschreibt. Entscheidend ist

- der Gehalt des roten Farbstoffs Crocin,
- der Gehalt des ätherischen Öls Safranal.

Diese Informationen müssen auf der Verpackung zertifizierter Produkte zu finden sein.

Kategorie	Wert an Crocin
Klasse 1 – beste Qualität	> 190
Klasse 2	150 – 190
Klasse 3	110 – 150
Klasse 4	80 – 110

Beim Kauf von Safran sollte wegen des hohen Arbeitsaufwandes bei der Ernte außerdem auf Fairtrade-Gütesiegel geachtet werden. Je mehr Arbeiter und Zwischenhändler am Transport beteiligt sind, desto höher ist der Preis.

Hat man bereits Safran zuhause, kann man diesen mithilfe einer ersten einfachen Faustregel überprüfen: Man kostet ihn. Der echte Safran riecht sehr süßlich, schmeckt aber bitter. Liegt gefälschtes, gestrecktes Gewürz vor, dann ist nicht nur der Geruch, sondern auch der Geschmack sehr süß.

Alternativ kann man die Qualität auch testen, indem man eine kleine Menge davon in warmes Wasser oder warme Milch gibt:

- Echter Safran muss für zumindest 10 bis 15 Minuten in der Flüssigkeit einweichen, bis er seinen Farbstoff abgibt.
- Die Fäden von echtem Safran färben die Flüssigkeit, behalten aber ihre rote Farbe.

Wenn es sich um gefälschten Safran handelt, dann verliert dieser zumeist sofort seine Farbe und färbt das Wasser oder die Milch gelb bis bräunlich. Danach bleiben farblose Fäden zurück.

Für die Echtheits- und Qualitätsprüfung von Safran wurde ein spezifisches Testverfahren entwickelt: ISO 3632. Gemäß diesem Verfahren sind unter anderem folgende Hauptbestandteile ausschlaggebend für die Qualität von Safran:

- Crocin verantwortlich für die strahlende Färbekraft
- Safranal verantwortlich für das unvergleichliche Aroma
- Picrocrocin verantwortlich für den charakteristischen Geschmack (Bitterkeit)

Die beste Safran Qualität ist die Klasse I laut dieser ISO-Norm. Dementsprechend ist Klasse I Safran teurer als z.B. die Klasse II oder Klasse III. Auch wäre eine Bio-Zertifizierung ein Qualitätsmerkmal, was einen höheren Preis rechtfertigen würde. Ein weiteres Qualitätsmerkmal ist auch der chemische Nachweis in Form von z.B. den "Crocine-Werten" (Farbgehalt). Beim iranischen Safran sind Sorten mit Crocin Werten von über 260 die Besten. In der Regel gibt es guten iranischen Safran für ca. 6-8 Euro per Gramm.

Chapter

6

**Die Herstellung von
Safran**

Safran ist bekannt als das teuerste Gewürz der Welt. Alle vier bis fünf Jahre wechselt die Knolle ihren Platz. Dafür wird sie per Hand ausgegraben und an anderer Stelle wieder 5 bis 8 cm tief in die Erde eingesetzt. Zwischen den Reihen wird extra viel Platz gelassen, nämlich circa 45 cm. Safran wird nämlich auch per Hand gepflückt. Erntemaschinen könnten die empfindlichen Blüten beschädigen und auch Pflanzenteile von dem *Crocus Sativus* abbrechen.

Der Pflücker sammelt die einzelnen Blüten in einen Korb. In der Nacht sind die Blüten geschlossen; mit Sonnenaufgang gehen sie auf. Es ist wichtig, die Blüten so früh wie möglich am Tag zu pflücken, damit die empfindlichen Stempelfäden möglichst wenig Sonnenlicht ausgesetzt sind. Wenn die Blüte noch nicht geöffnet ist, ist der ideale Zeitpunkt zur Ernte. Das perfekte Erntewetter ist sonnig und trocken, damit die Blüten nicht feucht werden und zusammenkleben. Gleich nach der Ernte werden die Stempelfäden von der Blüte gezupft, auch per Hand.

Dabei ist es wichtig, dass Stempelfäden korrekt vom Griffel des Safrankrokus getrennt werden. Die etwas helleren Griffel sind direkt mit den Fäden verbunden. Mischen sie sich mit den Safranfäden, mindern sie die Qualität des Gewürzes. Nachdem die Stempelfäden geerntet wurden, werden sie in einem Trockner bei 40-45°C getrocknet (Im Iran oder Südfrankreich wird Safran auch an der Sonne getrocknet). Beim spanischen Safran werden die Safranfäden mit einem "Toastverfahren" getrocknet. Die richtige Trocknung ist essentiell für die Qualität des Safrans.

Das edle Gewürz darf nicht mehr als 12 Prozent Feuchtigkeit aufweisen, zumindest nach der zuständigen Verkaufsnorm. Normalerweise liegt die Feuchtigkeit bei 5 bis 20 Prozent. Die Trocknung verringert aber auch das Risiko für Schimmel und Verderb. Nachdem die Fäden getrocknet wurden, werden sie am Besten in einem luftdichten Behälter in einem trockenen Raum aufbewahrt und gelagert.

Chapter

7

**Die Verwendung von
Safran**

Safran ist ein Gewürz mit breiten Einsatzmöglichkeiten in der Küche. Es verleiht jedem Essen nicht nur die typische gelbliche Safranfärbung, eine Messerspitze mit in den Kochtopf gegeben, reicht aus, um ein individuelles Gericht zu kreieren. Safran wird nicht nur im Mittelmeerraum angebaut, der bei Sterneköchen und Restaurantchefs der gehobenen Küche beliebteste Safran stammt aus der Kaschmir-Region im Norden Indiens. Genauso individuell wie die Herkunftsländer sind auch die verschiedenen Rezepte mit Safran. Eine große Auswahl an Rezepten rund um den Safran kann in Kochbüchern und im Internet gefunden werden.

Ein Hinweis für alle neuen Safran-Köche: Wenn mit Safran gekocht wird, sollte darauf geachtet werden, dass die Safranfäden aufgrund der wasserlöslichen Inhaltsstoffe nicht allzu lange mitgekocht werden. Es empfiehlt sich, das Gewürz bei etwa 40 °C für einige Minuten in der Backröhre zu erhitzen und es dann für eine Stunde im Wasser ziehen zu lassen, um das optimale Aroma und die intensive Farbkraft herauszuholen. Bei Safran ist weniger mehr. Der enthaltene Bitterstoff in zu hoher Dosierung kann ein Essen sonst ungenießbar machen. Bei dem individuellen Aroma reichen ein paar wenige Fäden, um ein Gericht angemessen zu würzen. Nicht nur klassische Gewürze verfeinern ein Essen, auch die Zugabe von Wein in Kombination mit Safran gibt Gerichten ein gewisses Extra. Die Gerbstoffe in manchen Weinen intensivieren die bittere Note des Safrans, deswegen sollte auf säure- und fruchtbetonte Weine zurückgegriffen werden, wie auf einen Sauvignon Blanc.

Safran Rezepte mit Reis und Nudeln

Reis ist eine beliebte Grundzutat in Rezepten, die Safran beinhalten. Das Gewürz färbt das meist weiße Getreide gelb und gibt dem Essen zusätzlich den markanten Geschmack. Bekannte Gerichte auf Grundlage von Reis sind zum Beispiel:

- die spanische Paella
- das italienische Risotto

Die Paella ist das Nationalgericht der spanischen Ostküste. Den Namen hat es von der gleichnamigen Pfanne, in der das Gericht zubereitet und serviert wird. Weitere Zutaten können beliebig gewählt werden. Traditionell wird eine Paella mit Hühnchen und Hasenfleisch zubereitet. Aber es gibt auch Varianten mit Fisch und Meeresfrüchten als auch ganz vegetarische Rezepte. Der Safran wird dabei mit einer Gemüse- oder Fleischbrühe kurz aufgekocht und dann in die Pfanne zum Reis und den andere Ingredienzen gegeben.

Die Safran Rezepte für Risotto stammen überwiegend aus Norditalien. Das Breigericht wird gewöhnlich als Vorspeise serviert. Ein gutes Risotto zeichnet sich dadurch aus, dass der Rundkornreis solange in einer Fleisch-, Gemüse- oder Fischbrühe gart, bis das Gericht sämig, aber die Reiskörner selbst noch bissfest sind. Anders als bei der Paella wird der Safran zuerst in den Reis gegeben, bevor die heiße Brühe darauf gegossen wird. Es gibt Safran Rezepte, in denen bis zu ein Esslöffel des Gewürzes gebraucht wird.

Safran Rezepte mit Fleisch und Fisch

Auch wenn bei den Gerichten Paella und Risotto schon Fisch und Fleisch verarbeitet werden können, gibt es Safran Rezepte, die vor allem in Verbindung mit den beiden Lebensmitteln gebracht werden. Das wären:

- ♣ das indische Tandoori Hühnchen
- ♣ die schwedische Fischsuppe mit Safran- und Orangensud

Das Rezept mit Safran zum indischen Tandoori Hühnchen (besser bekannt unter Tandoori Chicken) ist sehr beliebt im Norden von Indien. Der Name kommt von dem zylinderförmigen Lehmofen, dem Tandoor, in dem das Fleischgericht traditionell zubereitet wird. Es gibt Rezepte, in denen die Marinade nur aus Joghurt und Safran besteht, in der das Hühnchen für 24 Stunden eingelegt wird. Die andere breite Gewürzpalette wird dann beim Kochprozess eingesetzt. Andere Zubereitungsweisen fügen alle rund 32 Gewürze zu der Marinade.

Schweden selbst produziert keinen Safran, aber gerade die Kombination aus Safran und Orange unterscheidet die Fischsuppe von anderen. Dadurch werden die heimischen Fischarten wie Dorsch und Lachs weiter aufgewertet.

Naschereien und Getränke mit Safran

Schon in einem Kindergeld, das gern in der Küche gesungen wird, heißt es: „Safran macht den Kuchen gel(b)“. Es müssen nicht immer nur herzhaftere Gerichte sein, die mit dem Gewürz verfeinert werden. Inzwischen gibt es Rezepte mit Safran zur Zubereitung von:

- ♣ Sorbets und Eiscremes
- ♣ Spanischen Churros
- ♣ Apfelkuchen

Getränke, in die Safran gegeben werden kann, sind:

- ♣ Smoothies
- ♣ Honigmilch
- ♣ Marokkanischer Minztee

Chapter

8

Moderne Anwendungen von Safran in der Küche

Safran wird in vielen Ländern der Welt zum Kochen verwendet und ist in vielen Fällen Teil der Esskultur in verschiedenen Regionen. Nachfolgend geben wir Ihnen einige Beispiele für die Verwendung von Safran in verschiedenen Ländern.

Im Iran wird Safran in fast jedem iranischen Gericht verwendet. Chelow Kabab gilt als Nationalgericht des Iran und besteht aus gedünstetem Safranreis und einer von vielen Sorten iranischen Kebabs. Sholezard ist ein traditionelles iranisches Milchreis-Dessert mit Safran. Es wird traditionell zu Festen wie dem Ramazan serviert.

In Indien ist Safran eine wichtige Zutat in vielen Reis-, Süßigkeiten- und Eiscreme-Rezepten. Safran wird auch in der indischen Moghul-Küche verwendet, zum Beispiel für die Zubereitung von Shahi Raan, königlicher Lammkeule mit Safran-Rosinen-Sauce.

Im Nahen Osten wird Safran zusammen mit Kardamom verwendet, um arabischen Kaffee zu würzen.

In Norditalien ist Safran unverzichtbar für die Zubereitung des berühmten Risottos.

In den skandinavischen Ländern wird das Fest der Schutzpatronin Santa Lucia am 13. Dezember gefeiert und für diesen Tag werden spezielle Lucia-Safranbrötchen namens Lussekatter (Lucys Kätzchen) gebacken.

Safran ist in Spanien und Portugal weit verbreitet und seine goldgelbe Farbe findet sich in Fisch- und Meeresfrüchtebrühen wieder. Safran wird immer wieder im spanischen Nationalgericht Paella verwendet. Die Basis der Paella besteht aus Reis, Safran und Olivenöl, ergänzt durch verschiedene Zutaten wie Hähnchen, Chorizo, Muscheln, Langusten und Erbsen.

Die Pennsylvania Dutch, deutsche Einwanderer, die sich im 18. und 19. Jahrhundert im östlichen Pennsylvania niederließen, verwenden immer noch Safran, um ihr klassisches Amish-Gericht zu färben und zu würzen: Chicken Pot Pie. Es ist ein gemütlicher und köstlicher Eintopf

aus Hühnchen, Gemüse, Hühnerbrühe und zähen hausgemachten Nudeln.

Wie bereitet man Safran zum Kochen zu?

Um das Aroma und den Geschmack des Safrans optimal zu nutzen, sollten die Safranfäden in kaltem Wasser, Brühe oder sogar Alkohol eingeweicht werden, bevor sie zu einem Gericht hinzugefügt werden. Das Vorweichen stellt auch sicher, dass der Safran seine schöne tiefgelbe Farbe an die Flüssigkeit abgibt, wodurch es einfacher wird, die Farbe und den Geschmack im Gericht zu verteilen. Es wird oft gesagt, dass Sie Safran in heißer Flüssigkeit einweichen sollten, aber es ist besser, kalte Flüssigkeit zu verwenden, da der Safran dann seine medizinischen Eigenschaften behält und auch viel mehr Geschmack und Farbe abgibt.

Bevorzugte Methode

Für jeden Teelöffel Safranfäden 3 Esslöffel Flüssigkeit hinzufügen. Verwenden Sie einen Löffel, um sicherzustellen, dass der Safran gut eingeweicht wird (nicht die Fäden zerquetschen). Den Safran mindestens zwei Stunden einweichen. Die Mischung kann bis zu 12 Stunden eingeweicht werden, aber zwei Stunden reichen aus, um den gewünschten Effekt zu erzielen. Die Fäden dehnen sich auf etwa das Eineinhalbfache ihrer Trockengröße aus und können zusammen mit der Flüssigkeit in das Gericht gegeben werden.

Schnelle Methode

Geben Sie einen Teelöffel Safran in einen Keramikmörser und fügen Sie etwas Zucker hinzu, um das Mahlen zu erleichtern. Safran und Zucker zu einem einheitlichen Pulver mahlen. Fügen Sie dann 5 Teelöffel Flüssigkeit für jeden Teelöffel Safran hinzu und lassen Sie die Mischung 20 Minuten einweichen, bevor Sie es in das Gericht mischen.

Kochen mit Safran

Die Regel ist, dass ein bisschen Safran für ein Gericht ausreicht. Denken Sie bei der Bestimmung der Safranmenge zum Kochen daran, dass der Safrangeschmack am zweiten Tag stärker ist. Im Allgemeinen reicht eine Prise Safran, etwa 0,3 bis 0,4 Gramm, beispielsweise für Suppen und Eintöpfe für 4 bis 6 Personen.

Safran empfiehlt sich besonders bei der Zubereitung von Fischgerichten wie Bouillabaisse und Paella. Oft wird er auch in Risotto und anderen Reisgerichten verwendet. Versuchen Sie, etwas zu Ihrem nächsten Rindfleischartopf oder hausgemachten Saucen hinzuzufügen. Um eine köstliche Marinade für Fisch herzustellen, fügen Sie Safranfäden, Knoblauch und Thymian zu Essig hinzu. Safran wird auch zum Backen von Brot und Kuchen verwendet. Verwenden Sie Ihre Fantasie und seien Sie kreativ, wenn Sie Safran in der Küche verwenden, und lassen Sie sich von seinen vielen Verwendungsmöglichkeiten überraschen.

Chapter

9

**Die gesundheitlichen
Vorteile von Safran**

Safrans Heilwirkung im Laufe der Geschichte

Man vermutet, dass Safran schon 2.600 v. Chr. in chinesischen Medizinbüchern zum ersten Mal als Heilpflanze beschrieben wurde. Damals wendete man ihn zur Potenzsteigerung an. Papyrusrollen aus der Zeit des alten Ägyptens 1.600 v. Chr. liefern noch detailliertere Informationen zur Wirkung bei Kopfschmerzen, Augenbeschwerden aber auch Leiden der Verdauungsorgane.

Auch die Babylonier und Phönizier nutzten die gesundheitlichen Vorteile des Safrans, der über Indien in den Orient gelangt war. Während der Antike galt das Gewürz als Luxusartikel. Auch in der griechischen Mythologie wird dies überliefert. Die Menschen entdeckten zudem bald die färbende Eigenschaft der Blütenteile der krautigen Pflanze.

Von der griechischen Insel Kreta aus verbreitete sich der Safran ab dem 9. Jahrhundert in ganz Europa. Während des Mittelalters kostete das Gewürz den dreifachen Preis von Pfeffer. In der Neuzeit erforschte man weitere Einsatzgebiete der vielseitigen Pflanze, insbesondere im Bereich der Medizin.

Die Heilwirkung von Safran

Safran ist seit Jahrhunderten für seine heilsame und schmerzlindernde Wirkung bekannt – sei es in Form von Safranpulver, Safranfäden, Safranextrakt oder Tabletten bzw. Kapseln. Darum wird er seit Jahrhunderten in der Naturheilkunde eingesetzt. Der Heilpflanze wird ein nervenstärkender Effekt bei leichten depressiven Verstimmungen, Alzheimer oder bei PMS zugeschrieben.

Möchten Sie ein Safran-Produkt als Heilmittel nutzen, sollten Sie jedoch darauf achten, dass das Präparat auch die wirksamkeitsbestimmenden Komponenten Safranal und Crocin enthält.

In der Küche wird er als Gewürz für Fischgerichte wie Bouillabaisse, Paella oder bei der Herstellung von Soßen genutzt. Die enthaltenen

Bitterstoffe dienen vor allem der Verstärkung der anderen Geschmäcker. Safran dient außerdem als Färbemittel.

Verwendung von Safran in der Naturheilkunde

Die Heilpflanze wird seit jeher bei verschiedensten medizinischen Beschwerden und Krankheiten erfolgreich eingesetzt, etwa Verdauungsstörungen wie Magenschmerzen oder Blähungen.

Safran wirkt:

- ♣ Antiviral und antibakteriell (viren- und bakterienhemmend),
- ♣ anticancerogen (krebsvorbeugend),
- ♣ antioxidativ,
- ♣ harn- und schweißtreibend,
- ♣ schmerzlindernd,
- ♣ stimmungsaufhellend,
- ♣ beruhigend,
- ♣ aphrodisierend,
- ♣ gedächtnisfördernd,
- ♣ leberstärkend,
- ♣ verdauungsfördernd,
- ♣ stärkend auf das Herz-Kreislaufsystem.

Das sind Eigenschaften, die bei vielen Krankheiten und Beschwerden eine Hilfe sind, wie zum Beispiel Regel-, Magen-, Leber- und Erkältungsbeschwerden. Verantwortlich für diese Wirkung sind unter anderem die sogenannten sekundären Pflanzenstoffe im Safran, wie z. B. die Carotinoide Crocin und Crocetin.

Safran bei Depressionen

Bereits im Mittelalter wurde die euphorisierende, anregende Wirkung des Safrans beschrieben. Seine gelbe Farbe wurde für den antidepressiven Effekt verantwortlich gemacht.

Tatsächlich bewies eine Studie der Arak University of Medical Science, dass Safran beruhigend, schlaffördernd sowie leicht antidepressiv wirkt und somit in Form von Safranextrakt ergänzend gegen Depressionen eingesetzt werden kann. Die Studienteilnehmer berichteten von gesteigerter Lebensfreude und besserer Stimmung.

Safran stärkt die Augen

Die positive Wirkung von Karotten auf unsere Sehkraft ist allseits bekannt. Sie beruht auf bestimmten Inhaltsstoffen, den Carotinoiden. Auch der Safran enthält Wirkstoffe aus dieser Gruppe, Crocin und Crocetin, die für die Färbung des Gewürzes verantwortlich sind.

Eine wissenschaftliche Studie belegte, dass diese beiden Stoffe die lichtempfindlichen Zellen der Netzhaut stärken und zu einer ausreichenden Versorgung mit Sauerstoff beitragen können. Dies sichert die Sehkraft!

Safran fördert die Potenz und Libido

Das gelbe Gewürz ist außerdem dafür bekannt, dass es die Libido, die sexuelle Lust bei Mann und Frau, steigern kann. Nach der regelmäßigen Einnahme erhöht sich sowohl die Potenz des Mannes als auch die Erregbarkeit der Frau.

Safran zum Abnehmen

Als Ergänzung einer Diät zur Senkung des Körpergewichts hat Safran vielseitige Vorteile. Seine Inhaltsstoffe verstärken das Sättigungsgefühl und wirken hemmend auf den Appetit. Sie sorgen dafür, dass wir uns beim Essen früher satt fühlen und nicht mehr essen, als unser Körper eigentlich braucht.

Dadurch wird die Häufigkeit von Zwischenmahlzeiten, die bloß leere Kalorien liefern, natürlich verringert. Dies trägt wesentlich zum Abnehmerfolg bei.

Safran hilft bei PMS

Safran kann die Beschwerden durch PMS, dem prämenstruellen Syndrom, unter dem viele Frauen vor ihrer Menstruation leiden, lindern. Doch nicht nur das Safranextrakt in Kapselform soll helfen, sondern laut einer Studie der japanischen Nara University of Education auch das Einatmen von Safranduft.

Safran bei Alltagsbeschwerden

Auch bei regelmäßigen Alltagsbeschwerden macht sich der Einsatz des kostbaren Gewürzes als Hausmittel bezahlt. Safran hilft etwa bei

- ♣ Magen-Darm-Beschwerden zur Unterstützung der Verdauung,
- ♣ Erkältungen und Atemwegserkrankungen.

Safranmilch gegen Husten

Auch bei Husten kann Safran die Beschwerden lindern. Er wirkt schleimlösend und entzündungshemmend. Ideal ist hier eine heiße Suppe, die mit ein paar Safranfäden gewürzt und dann in kleinen Schlucken genossen wird.

In seinen Heimatländern trinken die Menschen Safranmilch gegen Husten und Atemwegserkrankungen wie Asthma. Safranmilch kann mit Tiermilch zubereitet werden, aber auch mit pflanzlichen Ersatzprodukten (Reis-, Mandel- oder Hafermilch).

Zur Herstellung einer traditionellen Safranmilch:

1. 0,1 g Safran (5-8 Fäden) mit 0,5 l Milch aufgießen,
2. Kurz aufkochen,
3. Abkühlen lassen und mit ein wenig Honig gesüßt in kleinen Schlucken trinken.

In welcher Menge wird Safran eingenommen?

Die Menge an Safran, die eingenommen wird, hängt von der beabsichtigten Verwendung und der Form des Safrans ab. Safran ist eine teure Gewürz- und Heilpflanze, und die Dosierung ist daher in der Regel in Milligramm angegeben.

Hier sind einige typische Dosierungen von Safran in verschiedenen Formen:

- ❖ Safranfäden: Eine typische Dosierung von Safranfäden beträgt 3 bis 5 Fäden pro Portion. Ein Faden wiegt in der Regel etwa 2 bis 3 Milligramm.
- ❖ Safranpulver: Eine typische Dosierung von Safranpulver beträgt 15 bis 30 Milligramm pro Portion. Dies entspricht in der Regel etwa einer Prise Safranpulver.
- ❖ Safrankapseln: Eine typische Dosierung von Safrankapseln beträgt 15 bis 30 Milligramm pro Kapsel. Die empfohlene Tagesdosis kann je nach Marke und Formulierung variieren.

Es ist wichtig zu beachten, dass die Dosierung von Safran je nach Anwendung und individuellen Bedürfnissen variieren kann. Es wird empfohlen, sich an die Dosierungshinweise auf der Verpackung oder die Anweisungen eines qualifizierten Gesundheitsdienstleiters zu halten. Es ist auch wichtig, Safran nicht als Ersatz für eine angemessene medizinische Versorgung zu verwenden, insbesondere bei schwerwiegenden Erkrankungen.

Chapter

10

**Tipps zum Kauf und zur
Aufbewahrung von
Safran**

Worauf Sie beim Kauf von Safran achten sollten

Es wird immer unehrliche Händler geben, die Sie betrügen wollen. Der beste Weg, Betrügereien vorzubeugen, ist es nur von glaubwürdigen Händlern zu kaufen. Machen Sie eine Hintergrundprüfung. Seien Sie wissbegierig. Seien Sie informiert. Seien Sie sich den grundlegendsten Dingen über Safran bewusst:

- ♣ Safran ist teuer. Jede Preisangabe, welche niedriger als das Weltmarktpreisniveau ist, sollte Sie alarmieren.
- ♣ Halten Sie Ausschau nach bereits etablierten Marken. Auch wenn diese Ihnen Safran zu einem niedrigen Preis anbieten, sind Sie in guten Händen.
- ♣ Die Safranfäden müssen trocken und brüchig sein und nicht weich und klebrig.
- ♣ Es sollten keine abgebrochenen Stücke am Unterteil des Behälters sein.
- ♣ Safran gibt einen pikanten, frischen Duft ab; falls dieser modrig ist oder so riecht als wenn eine Chemikalie hinzugefügt wurde, kaufen Sie ihn nicht.
- ♣ Safranfäden sind einheitlich in der Größe, aber nicht ganz in der Farbe. Wenn alle Fäden exakt dieselbe Rötung vom Anfang bis zum Ende aufweisen, kann es sein, dass sie gefärbt sind, um die wahre Farbgebung zu verbergen.
- ♣ Safranfäden besitzen eine leuchtend rote Farbe mit einer leicht hell gefärbten und gerillten Spitze, die eher ins rotorange überläuft. Glanzloses rot zeigt Ihnen an, dass das Produkt veraltet ist.
- ♣ Sie müssen auch die unterschiedlichen Schnittgrößen kennen: Die Safranfäden mit höchster Qualität, welche Coupé Safran, Sargol oder Premiumrot genannt werden, beinhalten nur den leuchtend roten Teil der Narben, der gelbe Stil wurde vor dem Trocknungsprozess entfernt. Ein Schnitt, welcher die leuchtend roten Narben und ein wenig des gelben Stils beinhaltet, weist auf

eine niedrigere Qualität hin. Der Stil allein gibt keinen Geschmack ab, weshalb es als Ausschuss angesehen wird.

- ♣ Die Verpackung muss das Erntedatum anzeigen, welches vorzugsweise erst kürzlich gewesen sein sollte.
- ♣ Kaufen Sie besser Fäden als Safran in Pulverform. Es ist zu schwierig echtes von gefälschtem Safran in Pulverform zu unterscheiden, es sei denn, es ist ihnen gestattet das Produkt vor dem Kauf zu testen.

Warum ist die richtige Aufbewahrung von Safran wichtig?

Safran ist ein empfindliches Gewürz, das leicht seine Farbe, sein Aroma und seine Qualität verlieren kann, wenn es nicht ordnungsgemäß aufbewahrt wird. Safranfäden sind sehr empfindlich gegenüber Licht, Luft, Feuchtigkeit und Hitze, was bedeutet, dass sie schnell an Farbe und Aroma verlieren können, wenn sie nicht richtig gelagert werden.

Safran sollte auch vor direktem Licht geschützt werden, da dies den Abbau von Farbstoffen und Aromen beschleunigen kann. Aus diesem Grund ist es auch ratsam, Safran in einem luftdichten Behälter aufzubewahren, um Feuchtigkeit fernzuhalten und die Qualität der Fäden zu erhalten.

Tipps zur Aufbewahrung von Safran

Hier sind einige Tipps zur Aufbewahrung von Safran:

1. **Verwenden Sie einen luftdichten Behälter:** Um Feuchtigkeit und Luft fernzuhalten, ist es am besten, Safran in einem luftdichten Behälter aufzubewahren.
2. **Lagern Sie Safran an einem kühlen und trockenen Ort:** Safran sollte an einem kühlen und trockenen Ort aufbewahrt werden, um zu verhindern, dass es Feuchtigkeit aufnimmt und verdirbt.

3. **Vermeiden Sie direktes Licht:** Safran sollte vor direktem Licht geschützt werden, da es sonst schnell seine Farbe und Aromen verliert.
4. **Verwenden Sie einen dunklen Behälter:** Safran sollte in einem dunklen Behälter aufbewahrt werden, um es vor Licht zu schützen.
5. **Verwendung von Glas- oder Keramikbehältern:** Safranfäden sollten nicht in Kunststoffbehältern aufbewahrt werden, da sie den Geschmack des Gewürzes beeinträchtigen können. Verwenden Sie stattdessen Glas- oder Keramikbehälter.
6. **Kaufen Sie nur so viel Safran, wie Sie benötigen:** Safran sollte nur in kleinen Mengen gekauft werden, um sicherzustellen, dass es frisch bleibt und nicht zu lange gelagert werden muss.

Wenn Sie diese Tipps befolgen, können Sie sicherstellen, dass Ihr Safran seine Qualität und Aromen behält und dass Sie es für viele leckere Gerichte verwenden können. Achten Sie auch darauf, das Verfallsdatum zu überprüfen, bevor Sie Safran verwenden, um sicherzustellen, dass es noch frisch ist.

Chapter

11

Rezepte mit Safran

1. Süßer Safranreis

Süßer Safranreis ist der klassische Nachtisch beim türkischen Hochzeitsmahl. Aber Sie müssen jetzt nicht extra heiraten.

Zutaten für 4 Personen

350 kcal pro Portion

- ♣ 150g Milchreis
- ♣ 1 Quitte (als Ersatz geht auch 1 Apfel oder 1 Birne)
- ♣ 80g Zucker
- ♣ 1 Dose Safranfäden (0,2 g)
- ♣ 1 EL Zitronensaft
- ♣ Je 1 Esslöffel Pistazien, Mandelstifte und Pinienkerne
- ♣ 50g Rosinen
- ♣ 1 Granatapfel

Zubereitung

Schritt 1: Reis in ein Sieb schütten und gründlich kalt abbrausen. Abtropfen lassen und mit 1/2 l Wasser in einen Topf schütten.

Schritt 2: Die Quitte mit einem Tuch abreiben, in Viertel schneiden und die Kernhausstücke rausschneiden (am besten von zwei Seiten her einschneiden und dann rausbrechen). Quitten schälen und klein würfeln.

Schritt 3: Quittenwürfel mit Zucker zum Milchreis geben und heiß werden lassen. Deckel drauf, die Hitze ganz klein schalten und den Reis 15 Minuten quellen lassen.

2. Safran-Muffins

Safran macht den Kuchen gelb - so heißt es schon in einem Kinderlied: das lässt sich ganz wunderbar an diesen leckeren Muffins beweisen.

Zutaten für 12 Stück

245 kcal pro Portion

- ♣ 1 Dose Safran (0,1 g)
- ♣ 100 g Butter
- ♣ 200g Mehl
- ♣ 50g Instant-Polenta
- ♣ 2 TL Backpulver
- ♣ 2 Eier
- ♣ 200 g Crème fraîche, Schmant oder Sauerrahm
- ♣ 150 g) Zucker
- ♣ Muffinform für 12 Tassen
- ♣ Fett für das Tablett

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° (Umluft 160°) vorheizen, Blechmulden fetten. Safran mit 1 EL heißem Wasser verrühren. Die Butter schmelzen, Mehl und Polenta mit Backpulver vermischen.
2. Die Eier mit Crème fraîche, Schmant oder saurer Sahne, Zucker, Safranwasser und Butter verrühren. Die Mehlmischung zügig unterrühren. Den Teig in die Blechvertiefungen füllen. Die Muffins im Ofen (Mitte) 20-25 Min. backen. Dann herausnehmen, kurz abkühlen lassen und aus der Form lösen.

Chapter

12

**Safran in der modernen
Küche**

1. Paella

Zutaten

Für 4 Portionen

- ♣ 2 Hähnchenkeulen (je 250 g)
- ♣ Salz
- ♣ Pfeffer
- ♣ 300g Schweinefilet
- ♣ 2 Knoblauchzehen
- ♣ 1 Gemüsezwiebel (250 g)
- ♣ 1 rote Paprika (je 200 g)
- ♣ 1 gelbe Paprika (je 200 g)
- ♣ 10 EL Olivenöl350g Risottoreis (z.B. Arborio)
- ♣ 1 Hühnerbrühe
- ♣ 2 Kapseln Safranfäden (je 0,1 g)
- ♣ 250g Muscheln
- ♣ 8 Riesengarnelen (mit Schale (je 25 g))
- ♣ 150g Erbsen (gefroren)
- ♣ 2 Zitronen (unbehandelt)

Zubereitung

1. Von den Hähnchenkeulen die Haut entfernen und die Keulen im Gelenk durchschneiden. Salzen und pfeffern. Schweinefilet in 1/2 cm dicke Scheiben, Knoblauch und Zwiebel in feine Würfel schneiden. Paprika vierteln, entkernen, schälen und quer in Streifen schneiden.
2. 4 El Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und das Schweinefilet darin scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf eine Platte geben. In der Pfanne wieder 2 El Öl erhitzen, Paprika darin 2 Minuten braten und zum Schweinefilet geben. Restliches Öl in der Pfanne erhitzen, die Hähnchenteile darin bei

mittlerer Hitze rundherum goldbraun anbraten und aus der Pfanne nehmen. Knoblauch, Zwiebel und Reis in die Pfanne geben, kurz glasig dünsten.

3. Brühe mit dem Safran aufkochen. Die Hälfte der Brühe und die Hähnchenteile zum Reis geben. Im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) 20-25 Minuten garen.
4. In der Zwischenzeit die Muscheln gründlich waschen und putzen. Offene Muscheln entfernen. Garnelen waschen. Fleisch, Paprika und Erbsen unter den Reis mischen. Restliche heiße Brühe zugießen, Garnelen und Muscheln auf den Reis legen. Weitere 15 Minuten im Ofen garen.
5. Zitronen in Spalten schneiden. Nicht geöffnete Muscheln entfernen. Paella mit den Zitronenspalten servieren.

2. Safranrisotto mit Romanesco

Zutaten

Für 2 Portionen

- ♣ 350 g Romanesco
- ♣ 800 ml Hühnerbrühe
- ♣ 1 Zwiebel
- ♣ 2 Esslöffel Öl
- ♣ 150 g Risottoreis
- ♣ 1 Probe gemahlener Safran
- ♣ 2 Esslöffel Butter
- ♣ 4 El Semmelbrösel
- ♣ schwarzer Pfeffer
- ♣ Salz
- ♣ 50 g italienischer Hartkäse

Zubereitung

1. Romanesco putzen und in Röschen schneiden. Den Strunk schälen und würfeln. Brühe in einem Topf aufkochen, Romanesco darin 4-5 Min. garen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen, beiseitestellen und die Brühe warm halten.
2. Zwiebel fein würfeln und im heißen Öl glasig dünsten. Reis zugeben und 2 Min. mitdünsten. Mit Weißwein ablöschen und vollständig einkochen lassen. So viel Brühe zugießen, dass der Reis bedeckt ist. Offen bei mittlerer Hitze unter häufigem Rühren 20-25 Min. garen. Dabei immer wieder etwas heiße Brühe zugießen, sobald sie vom Reis fast aufgesogen ist. Nach 15 Min. den Safran unterrühren.
3. Inzwischen 1 El Butter in einer Pfanne schmelzen, Semmelbrösel zugeben und bei mittlerer Hitze goldbraun rösten. Kräftig mit Pfeffer würzen.
4. 1 El Butter und Käse unter den Risotto rühren. Risotto salzen, Romanesco zugeben und mit Semmelbröseln bestreut sofort servieren.

3. Safran-Möhren-Nudeln mit Pangasius

Zutaten

Für 2 Portionen

- ♣ 1 Pck. Safranfäden (0,1 g)
- ♣ 50 g Karotten
- ♣ 1l Gemüsebrühe
- ♣ Salz
- ♣ Cayennepfeffer
- ♣ 150 g Nudeln
- ♣ 150 g Erbsen (gefroren)

- ♣ 300 g Pangasiusfilet
- ♣ 2 EL Zitronensaft
- ♣ Pfeffer
- ♣ 2 Esslöffel Öl

Zubereitung

1. Safran mit etwas warmem Wasser im Mörser zerreiben. Möhren putzen und mit einem Sparschäler in dünne Scheiben schneiden. Brühe aufkochen, das Safranwasser dazugeben und mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Nudeln zugeben und nach Packungsanweisung garen.
2. Die Möhren und die Erbsen 3 Minuten vor Ende der Garzeit zugeben und alles zu Ende garen. Den Fisch mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und im heißen Öl von jeder Seite 2 Minuten braten.
3. Nudeln mit Gemüse abgießen, dabei 100 ml Brühe auffangen. Die Brühe mit Nudeln und Gemüse in einer vorgewärmten Schüssel mischen und mit dem Fisch anrichten.

4. Safran-Hähnchen-Kabab

Zutaten für 4 Personen

325 kcal pro Portion

- ♣ 2 Packungen Safranfäden (0,1 g)
- ♣ 750g Hähnchenbrustfilet
- ♣ 1 große Zwiebel
- ♣ 1 Knoblauchzehe
- ♣ 200 g griechischer Joghurt (10 % Fett)
- ♣ 2 Limetten
- ♣ Salz
- ♣ Pfeffer

♣ 25g Butter

Zubereitung

Benötigte Utensilien

kleine Schüssel, Löffel, Messer, Schneidebrett, Schüssel, Knoblauchpresse, Zitruspresse, 8 Schaschlikspieße (Metall), kleiner Kochtopf, Schneebeesen, Ofenrost, Backblech, Backpinsel

1. 2 Pck. Safranfäden (0,1 g), 1 EL heißes Wasser, 750 g Hähnchenbrustfilet, 1 große Zwiebel, kleine Schüssel, Löffel, Messer, Schneidebrett. Safran zerbröseln, mit 1 EL heißem Wasser mischen und ca. 15 Min. ziehen lassen. In der Zwischenzeit das Hähnchenfilet in 4 mm dicke Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und längs in dünne Spalten schneiden.
2. 1 Knoblauchzehe, 200 g griech. Joghurt (10 % Fett), 1 Limette, 1 TL Salz, Pfeffer, Schüssel, Knoblauchpresse, Zitruspresse, Löffel. Knoblauch schälen und durch eine Presse zum Joghurt drücken. 1 Limette auspressen, 5 EL Saft und das Safranwasser in den Joghurt rühren. Mit knapp 1 TL Salz und Pfeffer würzen. Fleisch und Zwiebel untermischen und zugedeckt ca. 12 Std. (am besten über Nacht) im Kühlschrank durchziehen lassen.
3. 25 g Butter, 1 Limette, Salz, 8 Schaschlikspieße (Metall), kleiner Kochtopf, Zitruspresse, Schneebeesen. Am nächsten Tag Fleisch und Zwiebelspalten auf die Spieße stecken, die übrige Marinade darauf verteilen. Den Backofengrill vorheizen. Die Butter schmelzen, die übrige Limette auspressen. Den Saft in die geschmolzene Butter rühren, salzen.
4. Ofenrost, Backblech, Backpinsel. Die Hähnchenspieße auf den Ofenrost legen, in den Ofen (oben) schieben und ein Backblech als Auffangschutz darunterschieben. Die Spieße 12-15 Min, grillen, dabei ein- bis zweimal wenden und mit der

Zitronenbutter bestreichen. Aus dem Ofen nehmen, auf vier Tellern anrichten und am besten mit Zwiebelringen, Tomatenachteln und Gurkenscheiben servieren.