Safran

crocus sativus

Gelbe Würze, Suppengelb, Safrankrokus, Herbstkrokus, saffron (eng.), safran (franz.), zafferano (ital.), azafrán (span.), zaffaran (arab.), kesar (hindi.)

Kategorie

Gewürze, Liliangewächse (liliaceae)

Beschreibung

Das Safrangewürz besteht aus den getrockneten Blütennarben des Safrankrokus aus der Familie der Liliengewächse (Iridaceae). Im Gegensatz zu anderen Krokusarten blüht er im Herbst. Die Blüten werden geerntet, dann die Narben entfernt und getrocknet. Da alles in Handarbeit geschieht und wenig vom Endprodukt übrig bleibt, ist Safran das teuerste Gewürz der Welt Aus diesem Grunde ist Safran auch das Gewürz, das am häufigsten gefälscht wird.Während der Wert mancher Pflanze und manches Gewürzes im Zuge der Verbesserung der Transportwege nachließ, ist der Safran bis heute eine exklusive Kostbarkeit geblieben. Noch immer müssen 150.000 getrocknete Blüten für ein Kilogramm Safran mühsam in Handarbeit für bis zu rund 800 Euro geerntet werden.



crocus sativus

Herkunft

Der Safrankrokus hat seinen Ursprung in Vorderasien und wird mittlerweile in China, Iran, Irak, sowie im Mittelmeerraum angebaut.

Aroma

Die Narben des Safran haben einen intensiv blumiges Aroma mit einer Note von Moschus und Honig. Geschmacklich ist er erdig, durchdringend und leicht scharf.



Safranfäden

Verwendung

Safran wird als Färbe- und Gewürz verwendet, z.B. in der fernöstlichen Küche oder zum Aromatisieren von Back- und Süßwaren. Wird Safran eher für die Farbe des Gerichts benötigt, so wird er zu Beginn des Kochens hinzugefügt, das Aroma entfaltet sich besser, wenn man ihn später hinzugibt.

Verwendet werden die orange-gelben Narbenschenkel seiner dreiteiligen Narbe, die bis zu vier Zentimeter lang werden.

Einkauf / Aufbewahrung

Achten Sie beim Einkauf auf eine gute Qualität, die man an den gleichmäßig gewachsenen, tiefroten Fäden erkennt (Spanischer Kaschmir Coupe oder iranischer Sargol). Die Fäden der nächsten Qualitätsstufe haben dickere, gelbliche Griffel (Spanischer Mancha oder iranischer Poshal). Safran geringerer Qualität ist von der Farbe her eher bräunlich.

Luftdicht verschlossen und dunkel und kühl aufbewahrt kann Safran das Aroma 2 bis 3 Jahre

© 2026 coquina.de

behalten.

Ersatz

Als Ersatz für die gelbe Farbe kann ggf. Kurkuma herhalten, das Aroma ist unverwechselbar.

Gesundheit

Die Hauptinhaltsstoffe des Safran sind gelbe Farbstoffe, Bitterstoffe und das ätherische Öl, dessen wichtigster Duftstoff Safranal ist.

In der Volksmedizin sollten Safrankränze vor Trunkenheit schützen. Auch seine krampflösenden und beruhigenden Eigenschaften wurden geschätzt. Heute wird der Safran kaum noch medizinisch angewendet. Dafür spielt er besonders in der Mittelmeerküche eine bedeutsame Rolle.

Genau wie schon die Ärzte und Heiler der Antike warnen aber moderne Mediziner ebenfalls davor, Safran zu oft zu genießen oder sehr hoch zu dosieren. Schwangere verzichten am besten völlig auf Safran, denn sein typisches Aroma verdankt Safran dem Safranal, das in der Schwangerschaft zu Fehlgeburten führen kann.

Selbst bei gesunden, aber besonders empfindlichen Erwachsenen kann manchmal schon das Einatmen des Blütendufts zu Kopfschmerzen, Bewusstseinstrübungen und Lähmungserscheinungen führen. Typische Anzeichen einer Vergiftung durch Safran sind starker Lachreiz und Nervosität mit darauf folgender Apathie. In schweren Fällen kommt es zu Kopfschmerzen, Schwindelgefühl, Herzklopfen, Erbrechen, Bewusstseinstrübung und Halluzinationen. Als tödliche Dosis für Erwachsene gilt bei Safran eine Menge ab 10 Gramm und für Kinder erheblich weniger.

Als Dosis für ein Gericht mit drei bis vier Portionen rechnet man schließlich ganze 0,1 Gramm, was nicht annähernd der kritischen Dosis entspricht.

Geschichte

Die Verwendung von Safran ist sehr alt; bereits im »Papyrus Ebers« (um 1600 vor Christus), der ältesten ägyptischen Aufzeichnung über Pflanzen und Heilkunde, wird er gepriesen. Götter und Könige wurden häufig mit safrangelben Gewändern dargestellt, die als Symbol des Lichtes und der Hoheit dienten. Besonders kostbare Kleidungsstücke wurden mit dem Farbstoff der gelben Blütennarbe gefärbt. In der christlichen Literatur gehört der Safran im Hohelied Salomos (4,14) zu den Symbolen der Liebe.

© 2026 coquina.de