

Foto: Petar Bonev, Getty Images/Stockphoto

Pflanzliches Gold

Safran-- Er ist das teuerste Gewürz der Welt. Sein hoher Preis relativiert sich beim Blick auf die einfachen Zutaten, denen er Raffinesse verleiht, und die winzigen Mengen, die dafür notwendig sind.

TEXT: DR. UTE KOCH

Der Mammutanteil des weltweit angebotenen Safrans stammt aus dem Iran. Der größte europäische Produzent ist Spanien mit einem Weltmarktanteil von nur einem Prozent. In Deutschland wird Safran in Kleinstmengen angebaut, zum Beispiel auf der Schwäbischen Alb und im Altenburger Land.

Herbstlicher Farbtupfer

Der Safran-Krokus (Crocus sativus L.) ist eine Krokus-Art aus der Familie der Schwertliliengewächse (Iridaceae). Seine sehr schmalen grünen Blätter und seine leuchtend-violetten Blüten erscheinen im Spätherbst. Damit es so weit kommt, benötigt die in der Erde steckende Knolle einen Kältereiz. Charakteristisch für die Blüte sind die aus ihr herausragenden, ziegelroten Narbenschenkel („Griffel"), drei bis sechs an der Zahl. Getrocknet ergeben sie das als Safran gehandelte Gewürz. Zu dessen Gewinnung eignet sich ein Eigenanbau nicht, jedoch sehr gut für einen herbstlichen Farbtupfer im Garten oder auf dem Balkon. Ein „grüner Daumen" ist dafür nicht erforderlich. Der Safran-Krokus ist äußerst anspruchslos.

Knollen, keine Zwiebeln

Aufgrund seines dreifachen Chromosomensatzes ist Safran steril (unfruchtbar) und kann nur vermehrt werden durch Teilen seiner Knollen. Wohl bemerkt: Krokusse, auch der Safran-Krokus, haben Knollen und keine Zwiebeln. Selbst namhafte Online-Anbieter von Pflanzen sprechen zu Unrecht von Safran-Zwiebeln. Knollen und Zwiebeln sind Speicherorgane und sich äußerlich sehr ähnlich, jedoch nicht in ihrem Inneren. Zwiebeln weisen Schichten auf, wie sie jeder vom Aufschneiden einer Küchenzwiebel kennt. Knollen hingegen haben keine Gewebeschichten. Unterschieden werden Sprossknollen (z. B. Krokus, Alpenveilchen) und Wurzelknollen (z. B. Winterling, Dahlie). Beispiele für Zwiebelpflanzen sind Tulpe, Narzisse und Schneeglöckchen.

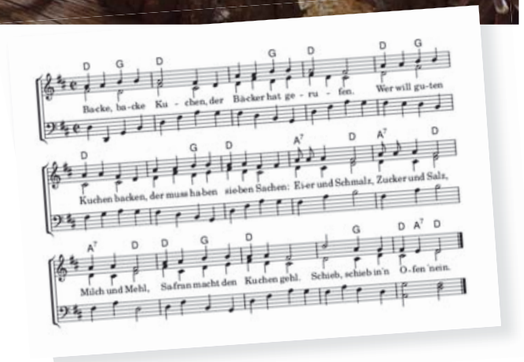
Aromatisch und gelb färbend

Safran enthält ätherisches Öl mit Safranal als Hauptkomponente. Es entsteht beim Trocknen der Narbenschenkel durch Spaltung von Picrocrocin, einem bitter schmeckenden Terpenglykosid. Safranal gibt Safran sein charakteristisches Aroma. Farbgebend sind Carotinoide, genau gesagt seine gelb-roten Crocine. Kurkuma (Gelbwurz, „indischer Safran") gilt als preiswerter Safranersatz. Bezogen auf seine Eigenschaft, Speisen intensiv gelb zu färben, ist dies zutreffend. Nicht hinsichtlich der Aromen, in denen sich beide Gewürze deutlich voneinander unterscheiden.

Teuer nicht ohne Grund

Safran ist das teuerste Gewürz der Welt und das schon seit Jahrhunderten. Daher wurde sogar schon in einem Krieg um ihn gekämpft, im Safrankrieg von Balsthal im 14. Jahrhundert. Der hohe Preis resultiert aus der immens aufwändigen Ernte in Handarbeit, an der sich bis heute nichts geändert hat. Jede einzelne Blüte muss per Hand gepflückt werden. Ebenfalls per Hand müssen die kleinen roten Narbenschenkel einzeln aus jeder Blüte herausgezupft werden. Etwa 450.000 bis





SAFRAN IST TEUER, HAT ABER EIN SEHR INTENSIVES AROMA

600.000 „Fädchen“ sind für ein Kilogramm Safran notwendig. Ein solches kostet mehrere Tausend Euro, was wenig erstaunlich ist.

Safran in der Küche

Die gute Nachricht: Safran hat ein sehr intensives Aroma. Schon wenige Fäden oder eine knappe Messerspitze Pulver reichen aus, um ein Gericht zu verfeinern. Dies ist ein Grund, warum das Gewürz in winzigen Döschen im Lebensmittelhandel ist. Manche davon enthalten nur 0,1 Gramm. Bei der Anwendung von Safran empfiehlt es sich, diesen wenige Minuten in etwas warmem Wasser einzuweichen und das Gemisch erst gegen Ende der Garzeit zum Gericht hinzuzugeben. Denn: Safran verliert beim langen Kochen an Aroma.
Die meisten Speisen, für die Safran verwendet wird, bestehen aus einfachen und preiswerten Zutaten. In der europäischen Küche sind das beispielsweise Risotto, Paella, Gebäck, Dips und Mayonnaisen. Daher spricht nichts dagegen, sich hin und wieder ein Safrangericht zu gönnen: aus aktuellem Anlass vielleicht ein typisch schwedisches Adventsgebäck.

Schwedische Lussekatter

In Skandinavien sind süße Safran-Hefeteilchen eine Tradition in der Vorweihnachtszeit. Sie werden speziell für das jährliche Lucia-Fest am 13. Dezember gebacken. Daher rührt auch der Name des süßen Gebäcks: Lucia-Katze, auf schwedisch Lussekatt (Mehrzahl: Lussekatter). Der zu einem „S“ gerollte Teig soll eine zusammengerollte Katze darstellen. Für ihre Augen werden Rosinen verwendet. Getränkebegleiter der Lussekatter sind üblicherweise Kaffee und Glögg (Glühwein).
Die Zutaten für die nordische Spezialität sind frische Hefe, Vollmilch, Zucker, Weizenmehl, Butter, Salz, Ei und selbstverständlich Safran. Das komplette Rezept und Wissenswertes über das Lucia-Fest gibt es unter anderem bei visitsweden.de.

Backe, backe Kuchen …

Zurück nach Deutschland: Das populäre Kinderlied hat einen Wikipedia-Eintrag, der die interessante Historie des Textes beschreibt: Vermutlich ist das Lied in Sachsen und Thüringen vor dem Jahr 1840 entstanden. In damaligen Zeiten war es üblich, dass Bäcker nach dem Brotbacken in ein Horn bliesen, um den Nachbarsfrauen mitzuteilen, dass sie in der Restwärme des Ofens ihre eigenen Kuchen backen können. Das sich auf Mehl reimende „gehl“ (auch gel, geel, gël) war früher ein gebräuchliches Wort für „gelb“. Die Urform des Textes, von dem es mehrere Varianten gibt, ist in einem Kochbuch um 1450 zu finden. Allerdings geht es in diesem beim gereimten Aufzählen der Zutaten um ein Mus-Rezept.

Traditionelles Heilmittel

Die Liste der Anwendungsgebiete in der Volksmedizin ist lang. So ist es wenig erstaunlich, dass Safran bis heute auf großes medizinisch-wissenschaftliches Interesse stößt. Dies betrifft unter anderem seine positiven Effekte bei Schlafstörungen und auf die Psyche, was mittlerweile verschiedenen klinische Studien zeigen konnten. Safran-Zubereitungen gibt es in Form zahlreicher Nahrungsergänzungsmittel. In Abhängigkeit von deren weiteren Bestandteilen (Botanicals, Vitamine, Mineralstoffe) gehören zu ihren Anwendungsgebieten Wechseljahresbeschwerden, Erschöpfung und psychische Belastung. ✶

Erratum: Korrektur der Autorenschaft zum Artikel „Die Farbe Blau“, erschienen in dieser Zeitschrift, Ausgabe 10/2026, S. 124 bis 127.
Im Artikel „Die Farbe Blau“ wurde die Autorenschaft fehlerhaft angegeben. Der Artikel stammt richtigerweise von Frau Dr. Ute Koch. Wir bitten für das redaktionelle Versehen um Entschuldigung.

Foto: Eleonora Grigorjeva, Getty Images/iStockphoto; Quelle: wikipedia.org

Auch als
Liquid.

Talcid®

Säureneutralisation ist nur ein Teil des Jobs.

Sofort einnahmebereit +++ Beruhigt die Speiseröhre

Der andere Teil:
die Speiseröhre
vor Säureangriffen
schützen.



KI-GENERIERTE INHALTE



Die Speiseröhre ist gegenüber Magensäure besonders anfällig. Talcid® neutralisiert die Säure kontrolliert und schützt die Speiseröhre so vor weiteren Angriffen.[1] Gleichzeitig wird mit Hydrotalcit der therapeutisch optimale pH-Wert erreicht und der körpereigene Schutzmechanismus der Speiseröhren- und Magenschleimhaut aktiviert.[2,3]

Die intelligente Lösung mit dem Plus.

Sodbrennen? **Talcid®** *regelt das.*

1. In-vitro-Untersuchung: Miederer SE et al. Chin J Dig Dis. 2003;4:140-146. **2.** In-vitro-Untersuchungen: Tarnawski A et al. Curr Pharm Des. 2013;19:126–132. **3.** In-vitro-Untersuchungen: Tarnawski A et al. Gastroenterology. 2012;142(5)Suppl 1:S-202.

Talcid® Kautabletten, Talcid® Liquid. Wirkstoff: Hydrotalcit. **Zusammensetzung:** 1 Kautablette Talcid enthält: 500 mg Hydrotalcit. Sonstige Bestandteile: Mannitol, Maisstärke, Magnesiumstearat, Saccharin-Natrium, Pfefferminz-Aroma (enthält Menthol), Bananen-Aroma. 10 ml Talcid Liquid (1 Beutel Suspension) enthalten: 1000 mg Hydrotalcit. Sonstige Bestandteile: gereinigtes Wasser, Carmellose-Natrium, hochdisperses Siliciumdioxid, Aluminium-Magnesium-Silicat, Zimtöl, Saccharin-Natrium, Aromastoff. **Anwendungsgebiete:** Zur symptomatischen Behandlung von Erkrankungen, bei denen die Magensäure gebunden werden soll: Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüre (Ulcus ventriculi und Ulcus duodeni); Sodbrennen und säurebedingte Magenbeschwerden. **Gegenanzeigen:** Allergie gegen Hydrotalcit oder einen der sonstigen Bestandteile. Schwere Nierenfunktionsstörungen, Myasthenia gravis und Hypophosphatämie. Bei eingeschränkter Nierenfunktion nur unter ärztlicher Kontrolle des Serumspiegels von Magnesium und Aluminium. **Nebenwirkungen:** Immunsystem: Allergische Reaktionen möglich. Magen-Darm-Trakt: Bei hoher Dosierung kann es zu Verstopfung, breiigem Stuhl, erhöhter Stuhlfrequenz bis hin zu Durchfall und Erbrechen kommen. Nieren und Harnwege: Bei stark eingeschränkter Nierenfunktion kann Talcid Hypermagnesiämie und Anstieg der Serum-Aluminiumspiegel verursachen; bei Niereninsuffizienz und bei langfristiger Einnahme hoher Dosen kann es zur Aluminiumeinlagerung vor allem in das Nerven- und Knochengewebe und zur Phosphatverarmung kommen. Häufigkeiten: nicht bekannt. **Wechselwirkungen mit anderen Mitteln:** Siehe Fachinformation. **Hinweis:** nur Kautabletten: Enthält Pfefferminz-Aroma. **Stand der Information:** Kautablette 10/2024, Liquid 10/2025. **Bayer Vital GmbH, 51368 Leverkusen, Deutschland.**

BAYER