Safran

Das edelste Gewürz der Welt

▷ Bereits im 2. vorchristlichen Jahrtausend pflückten die frühen Hochkulturen der Sumerer zwischen Eufrat und Tigris die tiefroten Blütenfäden des Crocus sativus. Da mag es überraschen, dass diese exotische Spezialität heute auf der Liste der eidgenössischen AOC-Traditionslebensmittel steht, gleich neben Gruyère und Walliser Roggenbrot.

VON FRIEDRICH BOHLMANN

Altehrwürdige Safranzünfte von Zürich, Basel und Luzern zeugen davon, dass Safran hierzulande schon im Mittelalter eine wichtige Rolle spielte. Bis heute treffen sich jährlich die letzten heimischen Safranpflanzer in der Zunft von Mund, einem kleinen Walliser Bergdorf auf 1200 m Höhe. Sie erzeugen eine Qualität, die weltweit einzigartig sein dürfte. Vermutlich brachten im 14. Jahrhundert Pilger die Krokuszwiebel aus Spanien oder Südfrankreich in die damals noch kaum erschlossene Gegend.

Höchste Güte aus Mund und Kaschmir

Heute deckt die Inlandproduktion nicht mal ein Promille des Schweizer Safranbedarfs von 4,5 Tonnen pro Jahr. Was wir im Supermarkt oder auch in spezialisierten Gewürzläden kaufen, kommt meist aus Spanien, Marokko und aus dem Iran. Die islamische Republik in Vorderasien erzeugt rund 90 % des weltweiten Verbrauchs. In Europa haben die Spanier die Marktführerschaft inne. Feinschmecker und Gourmetköche suchen nach Safran aus Kaschmir, einer umkämpften Grenzregion zwischen Indien und Pakistan. Dort profitieren Safranbauern auf den Feldern rund um die Stadt Panpurah – ähnlich wie in Mund – von der hohen Lage, nebligen Herbsttagen und einem späten Wintereinbruch.

Viel Handarbeit macht Safran teuer

Der Safrankrokos blüht nur für wenige Tage je nach Witterung im späten September bis November. Dann muss die Lese schnell erfolgen, bevor die Blüten verwelken. Hierzu trennt der Pflücker jede einzelne Blüte sorgfältig von Hand ab. Nach der Ernte müssen die feinen Blütenfäden – Narben genannt – sofort gezupft werden. «Dafür braucht es zarte, feine Finger und dreimal so viel Zeit wie für die Ernte», so Daniel Jeitziner, Safranzunftmeister von Mund: Die besten Zupfer schaffen etwa 60 bis 80 g Safran am Tag. Maschinelle Verfahren, die in Griechenland eingesetzt wurden, haben sich nicht durchgesetzt. Am Ende müssen die Narben sofort getrocknet werden. Dabei verlieren die mühsam

> Ein Gramm Safran reicht, um den Inhalt einer grossen Badewanne mit 200 Litern Wasser gelb zu färben.

geernteten und gezupften Blütenfäden vier Fünftel ihres Gewichtes, gewinnen aber ihr einzigartiges Aroma. Der Bitterton des Safrans, das Safranal, entsteht in der Wärme aus seiner Vorstufe Picrocrocin. Und die Farbstoffe des Safrans setzen sich aus Flavonoiden sowie Abbaustufen von Carotinoiden, den Crocinen, zusammen. Beide Stoffgruppen sind wasserlöslich und dafür verantwortlich, dass bereits ein Gramm Safran reicht, um den Inhalt einer grossen Badewanne mit 200 l Wasser gelb zu färben.

Ursache für Kriege und Todesstrafen

Die antiken Perser, Griechen und Römer nutzten die Safranfarbe dazu, ihrer Kleidung einen Goldton zu verleihen, die Römerinnen tönten sich die Haare damit, und die Kaiser von China bevorzugten safrangelbe Seidenstoffe. Noch heute färben buddhistische Mönche ihre Gewänder mit dem edlen Gewürz. Auch Künstler nutzten in früheren Jahrhunderten Safran als gut haltbares, allerdings sehr teures Färbemittel. Vermutlich brachten die Kreuzfahrer die ersten kostbaren Fäden

A.G.P. Viper / iStockphoto

mit nach Europa, und mithilfe zahlreicher Jakobsweg-Pilger verbreitete sich die luxuriöse Spezialität. In der Schweiz entzündete der Safran 1374 sogar einen Krieg am oberen Hauenstein, Teil einer historisch wichtigen Handelsroute zwischen Basel und Solothurn. Einer der Freiherren von Bechburg raubte einem durchreisenden Warentransport von Lyon nach Basel die enorme Menge von 400 kg Safran – nach heutigem Wert ein Vermögen von etwa 5 Mio. Franken. Die Burg der Freiherren

> Klinische Studien zeigen, dass Safranextrakte depressive Störungen wirksam beheben.

wurde daraufhin teilweise zerstört, und die Adligen zahlten eine hohe Entschädigungssumme. Auf das Fälschen und Strecken des wertvollen Safrans stand damals die Todesstrafe. So mussten 1456 in Zofingen, Kanton Aargau, zwei Safranfälscher ihr Vergehen auf dem Scheiterhaufen sühnen, und eine Komplizin wurde lebendig begraben.

Hände weg von Billigangeboten

Im offiziellen Schweizer Lebensmittelbuch (SLMB) lässt sich nachlesen, dass Safran auch heute noch mit allerlei Zusätzen im Wert gemindert wird. Als Streckmittel kommen «Saflorblüten (Bastardsafran), Blütenblätter der Ringelblume und Farbhölzer (Sandelholzfasern) am häufigsten vor.» Dem zermahlenen Safran geben Betrüger zum Beispiel Kurkuma- oder Paprikapulver zu. Selbst «Streckungen mit Nitrat oder Borax sind schon nachgewiesen worden.» Wenn auf orientalischen Märkten Safran-Sonderangebote zum günstigen Kauf locken, sollte sich also niemand zum Kauf verführen lassen. Dem Pulver ist eine Fälschung nicht anzusehen, und es braucht auch bei Fäden den kritischen Blick, um die echten trichterförmigen Safrannarben von billigen, gefärbten Beimischungen zu unterscheiden.

Möglicherweise haben gerade diese Streckmittel dem Safran einen etwas zweifelhaften Ruf verliehen. So lässt sich nachlesen, dass grosse Mengen von Safran ungewöhnliche Vergiftungssymptome erzeugen sollen. Von starkem Lachreiz, Schwindelgefühl, Herzklopfen bis hin zu Sinnestäuschungen wird berichtet. Prof. Reinhard Saller, einer der führenden Schweizer Naturheilforscher, bezweifelt, dass es sich bei den grösseren Safranmengen, die solche Beschwerden auslösen, um das reine Gewürz handelt. «Möglicherweise waren die Verunreinigungen Auslöser der Symptome.» Was aber nicht heisst, dass Safran keine medizinischen Effekte erzielt.

Safran für Seele und Körper

«Mir berichten Patientinnen aus dem Iran, dass dort Frauen bei prämenstruellen Beschwerden häufiger mit Safran würzen, um den Stimmungsschwankungen erfolgreich zu begegnen», berichtet Saller, Direktor des Instituts für Naturheilkunde am Universitätsspital Zürich. «Auch kleinere klinische Studien zeigen, dass Safranextrakte depressive Störungen wirksam beheben.» Hier wurden beispielsweise 30 mg Safranextrakt (eine übliche Portionengrösse) über sechs Wochen täglich eingenommen. Zudem hilft das Gewürz, Nebenwirkungen von stimmungsaufhellenden Medikamenten abzuschwächen. «Safran könnte einige durch Antidepressiva ausgelöste sexuelle Funktionsstörungen mindern.» Und noch weitere Wirkungen des uralten Heilmittels werden inzwischen wissenschaftlich erforscht. Saller: «Safran beinhaltet viele Wirkstoffe, Experten sprechen von einem Vielstoffgemisch oder auch von Pleiotropie: Die Kombination unterschiedlicher Einzelstoffe in einem Naturheilmittel wie dem Safran ermöglicht, dass ein Medikament sehr verschiedene Wirkungen erzielt. So zeigt Safran auch antientzündliche Effekte, wie Tierstudien bewiesen haben.»

Safranzunftmeister Jeitziner, aufgewachsen in Mund, erinnert sich: «In meiner Jugend wurde Safran oft bei entzündeten Gelenken eingenommen. Einen Arzt gab es nicht, und Safran galt als willkommenes Hausmittel auch bei Verletzungen und zur Blutreinigung.» Für die Behauptung, dass Safran auch gegen Krebs helfen soll, wie immer mal wieder behauptet wird, gibt es nach Naturheilforscher Saller einige experimentelle Hinweise. «Eine Antikrebswirkung könnte z.B. über proapoptotische Wirkungen erfolgen – eine Förderung des Absterbens veränderter Zellen.»

Safran in der Küche

«Meist reichen vom Safran Nuancen, da sind die Qualitätsunterschiede zwischen den Herkunftsländern kaum wahrnehmbar», sagt Sternekoch Stefan Wiesner aus dem Entlebuch und rät zum bewussten Einsatz. «Manchmal wird viel zu viel genommen. Einfach zu dosieren sind Fäden. Nur in Flüssigkeiten oder in einen Teig gebe ich Pulver. Direkt aus Fäden im Mörser zerrieben, enthält es noch das gesamte Aroma. Safran darf nicht stark erhitzt werden, sonst wird es bitter. Auch gebe ich es immer erst am Schluss dazu, denn nach längerem Kochen sind seine ätherischen Öle draussen.» In Wiesners avantgardistischer Küche findet sich Safran zum Beispiel im «Rehnäscht». Hier sind selbstgemachte Safrannudeln die Begleiter eines gebratenen Rehschnitzels. Auf der Karte steht bei ihm auch Safran-Steinpilz-Risotto, und er verwendet häufiger ein Safransonnenblumenöl. «Wenn ich ihn bekomme, nehme ich für orientalische Gerichte gerne indischen Safran aus Kaschmir.» Der «Hexer aus dem Entlebuch», wie Wiesner auch genannt wird, geniesst den Luxus, auch mal einige Gramm vom seltenen Safran aus Mund zu erhaschen. «Den setze ich sehr, sehr spartanisch ein. Er ist so selten und so wertvoll. Da dosiere ich die Fäden einzeln und überlege bei jedem, ob ich den noch zugebe.»

Safrandorf Mund/mund.ch

△ Blühende Safranpflanzen im Walliser Mund

Berühmt dank wenigen Pfund Safran

Als die jahrhundertealte, arbeitsintensive Safranproduktion kaum noch einen lukrativen Gewinn erbrachte, hatten vor 80 Jahren fast alle Schweizer Safranpflanzer ihre Krokusfelder aufgegeben. Einzig Mund hielt noch am Anbau fest. Für das schwer erreichbare Bergdorf im südlichen Wallis war der Erlös ein Zustupf, mit dem man sich Reis oder Mais aus dem nahen Italien leisten konnte. Erst 1951 wurde der Ort mit einer richtigen Strasse erschlossen. Danach waren die Kinder der dortigen Safranproduzenten kaum noch für den arbeitsaufwändigen, unrentablen Safran zu begeistern. Doch 1978 besuchte der Priester Erwin Jossen sein Heimatdorf. Von den ehemals 60 Safranparzellen waren gerade mal drei bewirtschaftet. Ihm gelang es, etliche Familien dafür zu gewinnen, ihre Felder wieder zu bestellen. Mit ihnen gründete er 1979 die Munder Safranzunft. «Acht Jahre später wurde ich Mitglied der Zunft, denn der Safran gab dem Dorf seine traditionelle Identität zurück», so Zunftmeister Jeitziner. Unter seiner Leitung hat die Safranzunft Mund heute über 200 Mitglieder, davon sind die Hälfte Safranpflanzer. Stolz ist Jeitziner auf die überragende Qualität. «Wir bekommen nur Höchstnoten. Unsere Safrannarben sind breiter als die spanischen und enthalten kaum Staub wie die aus den Steppen Irans. Zudem zupfen wir nur etwa zwei Drittel der Narbenlänge ab. Den unteren farblosen Teil der Safranfäden nehmen wir nicht.» Für solch hochwertige Qualität braucht es pro Gramm bis zu 200 Blüten. Selbst das Trocknen geschieht in Mund noch nach alter Sitte. «Dank der geringen Luftfeuchte hier oben braucht es keinen Schnelltrockner. Die Narben trocknen mindestens zwei Tage lang an der Luft.» Gerade dieser Trocknungsprozess entscheidet wesentlich darüber, wie sich das Aroma im Safran ausbildet.

Inzwischen hat der Safran aus Mund seine Anerkennung als AOC-Produkt erworben. Die geschützte Ursprungsbezeichnung garantiert die traditionelle Erzeugung und Verarbeitung im Heimatgebiet. Die Ausbeute einer Jahresernte ist mit drei bis acht Pfund gering. Jeitziner: «Die verteilen die Safranpflanzer unter sich und verkaufen einen Teil davon zum Preis von 18 Franken pro Gramm – doch nach zwei Wochen gibt es keinen mehr.» Dann kann man ihn mit etwas Glück noch in den beiden Dorfgasthäusern probieren. So kommen im «Salwald» Safrankäse, Safranfondue oder auch ein Safranparfait auf den Tisch. Eine willkommene Stärkung, um danach im weltweit einzigen Safranmuseum oder auf dem Safranlehrpfad noch näher hinter das Geheimnis des teuersten Gewürzes der Welt zu gelangen. Jeitziner verrät, dass er den Safran am liebsten im klassischen Risotto mag. «Dabei kommt eine ordentliche Menge für vier Personen mit zehn bis zwölf Fäden vom Mundener Safran aus!» En Guete!