

Safran

Crocus sativus, Safrankrokus

Kulinarische Schätze



Das Wichtigste in Kürze

Safran gilt als kostbarstes Gewürz der Welt. Auch in Graubünden wird das «rote Gold» angebaut. Ursprünglich stammt die Pflanze aus dem Mittelmeerraum. Umso bemerkenswerter ist, dass sie heute auch in den klimatisch begünstigten Lagen Graubündens gedeiht. Doch bis aus den Knollen ein Gramm Safran entsteht, braucht es viel Geduld und Handarbeit.

Sie sind klein und unscheinbar – die roten Narben des Safrankrokus. Doch seit Jahrtausenden ziehen sie die Menschen in ihren Bann. Safran wurde als Gewürz und Farbstoff verwendet und in verschiedenen Kulturen auch als Heilpflanze geschätzt. Bis heute gehört er zu den kostbarsten Gewürzen der Welt.

Weltweit wird Safran vor allem im Iran angebaut: Über 90 Prozent der weltweiten Produktion stammen aus dem Land. In Graubünden spielt Safran mengenmässig nur eine kleine Rolle, dafür hat sich sein Anbau zu einer regionalen Spezialkultur entwickelt. Das trockene, sonnige Klima bekommt dem Safrankrokus in gewissen Bündner

Lagen besonders gut. So wird das «rote Gold» heute unter anderem in der Bündner Herrschaft, im Domleschg und in Sagogn kultiviert.

Seine Kostbarkeit verdankt Safran vor allem der aufwendigen Ernte. Jede Blüte wird von Hand gepflückt und liefert nur drei rote Narben. Für ein einziges Gramm braucht es rund 150 bis 250 Blüten. Umso erstaunlicher ist seine Ergiebigkeit: Schon wenige Fäden verleihen Gerichten ihre goldgelbe Farbe, ihren charakteristischen Duft und ihr feinerherbes Aroma. Auch in der Bündner Küche hat das Gewürz seinen Platz gefunden. Etwa als edle Zutat zu regionalen Spezialitäten.

Von Griechenland nach Graubünden

Schon die Minoer auf Kreta (2600–1450 v. Chr.) schätzten Safran als kostbares Gut. Verwendet wurde er nicht nur als Gewürz, sondern auch für medizinische Zwecke, zum Färben von Stoffen und in der Malerei. Gelb galt als Farbe von Göttinnen und Königen und war entsprechend wertvoll.

Durch den Handel verbreitete sich das kostbare Gewürz vom Mittelmeerraum weiter nach Europa. Auch die Römer schätzten Safran und würzten damit unter anderem ihren Wein.

Im Mittelalter wurde Safran auch in der Schweiz kultiviert. Besonders bekannt ist bis heute der

Safranbau im Walliser Dorf Mund. Bäuerinnen und Bauern trauten sich andernorts kaum an den Safrankrokus. In einem der ältesten deutschsprachigen Kochbücher aus dem 16. Jahrhundert wird in einem Drittel der Rezepte Safran verwendet. Im 20. Jahrhundert verschwand der Safranbau in der Schweiz weitgehend.

In Graubünden ist der Anbau von Safran eine vergleichsweise junge Kultur. In der Bündner Herrschaft wurde 2009 erstmals mit dem Anbau experimentiert. Heute wird das edle Gewürz in verschiedenen Regionen Graubündens, unter anderem in der Bündner Herrschaft und im Domleschg, kultiviert.

Safran

«Rotes Gold aus Graubünden»



Anbau und Ernte

Safran ist anspruchsvoll: Der Safrankrokus bevorzugt warme, trockene Sommer, milde Herbstmonate und sonnige Lagen. Besonders gut gedeiht er auf leichten, durchlässigen Böden, denn Staunässe verträgt die Pflanze schlecht. Solche Bedingungen findet sie auch in klimatisch begünstigten Gebieten Graubündens. Besonders die warmen Gebiete der Bündner Herrschaft bieten gute Voraussetzungen für den Anbau.

Die Knollen werden im August gesetzt. Bereits im Oktober treiben die lilafarbenen Blüten aus der Erde und öffnen sich während einer drei- bis vierwöchigen Blütezeit. Geerntet wird von Hand und möglichst am Morgen, wenn die Blüten noch

geschlossen sind. Anschliessend beginnt die eigentliche Feinarbeit: Aus jeder Blüte werden die drei roten Narben vorsichtig herausgelöst.

Anschliessend werden die Safranfäden schonend getrocknet und über mehrere Wochen bis Monate dunkel gelagert. Erst durch die Trocknung und anschliessende Lagerung entwickelt sich das charakteristische Aroma. Vom Setzen der Knollen bis zum fertigen Gewürz sind deshalb nicht nur viel Handarbeit, sondern auch Geduld gefragt.

Kulinarische Schätze

Warum ist Safran so kostbar?

Für ein Gramm getrockneten Safran werden je nach Ertrag rund 150 bis 250 Blüten benötigt. Entsprechend aufwendig ist die Gewinnung der feinen Safranfäden, die fast vollständig in Handarbeit erfolgt. Der grosse Arbeitsaufwand und die geringe Ausbeute erklären, weshalb Safran so teuer ist. Ein Gramm Bündner Safran kostet je nach Produzent und Menge über 60 Franken.

Dafür ist das Gewürz äusserst ergiebig: Für vier Portionen genügen meist bereits 0,1 bis 0,2 Gramm. Beim Safran gilt ohnehin: Weniger ist mehr. Zu grosszügig dosiert, kann er einem Gericht eine unangenehm bittere Note verleihen.

In älteren Quellen werden sehr hohe Mengen an Safran als giftig beschrieben. Diese Wirkung war bereits früher bekannt: Historisch wurde Safran in hohen Dosen unter anderem eingesetzt, um Schwangerschaftsabbrüche auszulösen. Sein hoher Wert machte Safran schon früh anfällig für Fälschungen. Bis heute kann minderwertige Ware etwa mit anderen Pflanzenteilen gestreckt oder künstlich gefärbt werden. Ganze Safranfäden lassen sich deshalb leichter auf ihre Echtheit prüfen als gemahlenes Pulver. Hochwertiger Safran zeichnet sich durch seine tiefrote Farbe, seinen intensiven Duft und sein charakteristisches Aroma aus.

Verwendung und Wirkung

Safran wird seit Jahrtausenden vielseitig verwendet. Neben seiner Rolle als Gewürz diente er früher auch zum Färben von Textilien und wurde in verschiedenen Kulturen als Heilpflanze geschätzt. Heute steht vor allem seine kulinarische Verwendung im Vordergrund.

In der Küche genügen bereits wenige Safranfäden. Sie verleihen Speisen eine goldgelbe Farbe, einen charakteristischen Duft und ein feinherbes Aroma. Besonders gut entfaltet sich Safran, wenn die Fäden vor der Verwendung in etwas warmer Flüssigkeit eingeweicht werden. Zu den Klassi-

kern aus dem Mittelmeerraum zählen Paella und Safran-Risotto. Doch auch in der Bündner Küche findet das kostbare Gewürz seinen Platz: etwa in einem Safran-Gersotto, das heimische Gerste mit einem Hauch Luxus verbindet. Safran enthält verschiedene bioaktive Inhaltsstoffe, darunter Crocin, Crocetin und Safranal. Ihnen werden antioxidative und entzündungshemmende Eigenschaften zugeschrieben. Damit vereint Safran, was ihn seit Jahrtausenden so besonders macht: intensive Farbe, unverwechselbares Aroma und vielseitige Eigenschaften.

Verein graubündenVIVA
Alexanderstrasse 2
7000 Chur

www.graubuendenviva.ch
info@graubuendenviva.ch

Mit dem Projekt «Kulinarische Schätze» bietet graubündenVIVA den einzigartigen Lebensmitteln des Kantons Graubünden eine neue Bühne. Die «Kulinarischen Schätze» sind eine Einladung an alle, die Vielfalt und den Reichtum der Bündner Küche zu entdecken und zu geniessen. Die Inhalte basieren auf historischen und fachlichen Quellen (u.a. Kulinarisches Erbe der Schweiz) sowie auf dem Austausch mit Fachpersonen.

Für weitere Inhalte besuchen Sie die Seite graubuendenviva.ch/schaetze und folgen Sie graubündenVIVA auf Social Media.