# Newsletter

## aromaFORUM

## Österreich

Jahr 2020 | Ausgabe 30.20 | Datum: Dezember 2020

## Safran - das „goldene“ Gewürz

Was für ein Jahr?!

Aber wir sind heute nicht hier, um Rückschau zu halten oder Mutmaßungen über die weitere Lage im kommenden Jahr anzustellen.

Nein, heute möchten wir uns wieder einmal unserem ureigenen Thema widmen.

Der Anwendung von Pflanzen in Küche und Medizin und der Einsatz äth. Öle.

Über antiviral wirksame äth. Öle haben wir in der letzten Zeit ja oft berichtet. Auch stimmungsaufhellende und angstmildernde Inhaltsstoffe der äth. Öle waren vielfach im Gespräch.

Was also als Thema für den aktuellen Newsletter wählen?

Was könnte interessant sein? Was könnte sooo interessant sein, dass es auch vom aktuellen Geschehen etwas Ablenkung bieten kann?

Tja, was?

SAFRAN, vielleicht?

Safran hatten wir bereits einmal als Thema. Damals, 2015 beim Aromafrühling in Sankt Florian. Benjamin Amar berichtete dort von der Ernte und den Tricks der Fälscher. Auch verwöhnte er uns mit Köstlichkeiten aus der Safran—Aromaküche.

Safran erscheint als Thema anfangs unscheinbar, vielleicht sogar belanglos.

Bei näherer Betrachtung, erkennt man aber, wie vielschichtig es ist.

Safran als Gewürz. Safran, die Pflanze und ihre Anwendung in der Küche.

Safran als Heilmittel. Als Tee, Pulver oder Tinktur.

Safran als ätherisches Öl.

Eine vielfältige Pflanze, mit vielfältiger Anwendung.

Interessante Wirkung, tolle Inhaltsstoffe und fast vergessene Anwendungen.

Zudem eine beeindruckende Geschichte. Eine der mühsamsten Erntevorgänge. Und eingeschränkte Verfügbarkeit.

Das alles macht Safran - wertvoll. Und alles, was wertvoll ist, ruft Fälscher auf den Plan.

Interessant dabei ist, dass nicht nur die Safranfäden, also das Gewürz gefälscht wird. Nein, auch das ätherische Öle wird gerne verfälscht

Hoffentlich auch für Sie interessant.

Wir wünschen viel Vergnügen beim Lesen, Nachkochen und Ausprobieren.

Vorstand

**aromaFORUM Österreich**

„SAFRAN - das rote Gold“

S. & U. Durrer
ATVerlag

Online-Beitrag „Erlebnisse eines Linzers bei der Safran-Ernte“ vom 31.7.2019

https://ooe.orf.at/magazin/stories/3006711/

Durch ORF OÖ Kundenservice freigegeben am 2.10.20.

„Text“

# Erlebnisse eines Linzers bei der Safran – Ernte

Im Zeichen des wertvollsten und teuersten aller Gewürze steht die Sendung „Lust aufs Leben“ am Sonntag ab 21.03 Uhr.

Bis zu 250.000 Blüten müssen händisch geerntet und getrocknet werden, um ein Kilogramm Safran zu erhalten. Ein Linzer war bei der Safran-Ernte in Spanien dabei.

Jahrhundertelang war sein Aroma Bestandteil der orientalischen Küche. Die Araber brachten ihn im 7. Jahrhundert auf die iberische Halbinsel. Das wie seltenes Edelmetall geschätzte Gewürz entstammt einer geheimnisvollen, launenhaften Blüte, die nur zu ganz bestimmten Stunden des Tages gepflückt und geerntet werden kann: Safran. Es heißt, der Safran aus La Mancha sei der Beste der Welt.

Er besitzt die intensivste goldgelbe Farbe, das ausgeprägteste Aroma und den komplexesten Geschmack. Die Blüten werden von Hand geerntet, die Fäden werden von Hand aus dem Blütenkelch entfernt und auch die Röstung und Verpackung in kleinen Mengen erfolgt händisch.

Damit ist es ein Produkt, das auch heutzutage noch mit genau den gleichen handwerklichen Methoden hergestellt wird wie zu Don Quijotes Zeiten. Michael Huemer hat sich auf den Weg nach Spanien gemacht.

Madridejos liegt im Herzen Spaniens, in der sogenannten „La Mancha“, ungefähr 170 km südlich von Madrid. Wer „La Mancha“ nicht kennt, sollte wissen, dass es sich um eine Hochebene mit extremen klimatischen Bedingungen handelt. Glühend heiße und trockene Sommer wechseln sich ab mit eiskalten Wintern. Die Temperaturextreme liegen zwischen +40 Grad und –20 Grad. Der ständig blasende Wind macht den kargen Boden steinhart. Ideale klimatische Bedingungen für den Anbau der Safranrose.

### Mühsame Ernte

Wer kennt nicht das Lied „Backe, backe Kuchen“, wo es zum Ende heißt „Safran macht den Kuchen gel“.

Die Safranblüte ist eigentlich ein Krokusgewächs ähnlich unserer Herbstzeitlose, gehört streng botanisch zur Familie der Schwertlilien. Die zarte violette Blüte enthält drei rote Narben, die in der Gastronomie die hochgeschätzten Safranfäden bilden. Sie gilt als unberechenbar, launisch und ihr Dasein ist kurz. Sie erwacht zum Leben während kühler Herbstnächte, durchbricht noch vor Sonnenaufgang die Erde, um im Morgengrauen die tags zuvor noch ockerfarben daliegenden Felder mit einem violetten Blütenteppich zu überziehen. Mit den ersten Sonnenstrahlen öffnen sich die Blüten wie Flämmchen, ein betörender Duft zieht über das Feld.

Nachdem die Blüten in große Körbe umgeladen worden sind, geht es wieder zurück in den Ort Madridejos. Noch am gleichen Tag müssen sie gesäubert und geputzt werden, damit das Aroma der Blütenfäden nicht verfliegt.. Es beginnt die mühseligste Arbeit – die „Monda“.

### Die Safranputzer

Die Safranputzer sitzen dabei an langen Tischen, in deren Mitte die Safranblüten aufgehäuft werden. Mit erstaunlicher Fingerfertigkeit zupfen sie die drei roten Staubgefäße, die Stempelfäden, aus dem Blütenkelch, legen sie auf weiße Teller und werfen den Rest der Blüte auf den Boden.

Das kann bis spät nach Mitternacht dauern – anstrengende aber auch gesellige Nächte, bei denen die ganze Familie zusammenkommt, manchmal bis zu drei Generationen, aber auch Freunde, Nachbarn, Verwandte. Es werden Geschichten erzählt, es wird geplaudert, diskutiert, gelacht und auch viel gesungen, wie gleich Gregoria mit ihren Töchtern Valentina und Maria.

Nach der Monda, dem Auszupfen, werden die Safranfäden geröstet, dieser Prozess wird “Tostado" genannt.

Dazu werden die Safranfäden in einer etwa 2 cm dicken Schicht auf den sogenannten „Cedazos“, das sind Siebe, über einem Kohlebecken oder einem Gasfeuer ausgebreitet. Die Hitze darf nicht zu stark sein, damit Farbe und Aroma keinen Schaden nehmen. Andererseits muss alles gut durchtrocknen, damit die nötige Geschmeidigkeit und Haltbarkeit des Safrans gewährleistet wird.

Ein heikle Aufgabe, die nur von den ältesten und erfahrensten Frauen übernommen wird. Das wertvolle Gut wird feuchtigkeits- und lichtgeschützt in Kästen, Truhen oder Schubläden aufbewahrt – so bleibt dieses Gewürz viele Jahre haltbar.

Wenn man bedenkt, dass für ein Kilo Safran 200 bis 250.000 Blüten händisch geerntet, ausgezupft und getrocknet werden müssen, dann kann man verstehen, warum der Safran das teuerste Gewürz der Welt ist. Und seit Safran gehandelt wird, verleitet er zu Fälschungen.

Die Möglichkeiten dazu sind vielfältig: oft wird Safran mit Ziegelstaub gestreckt oder man verkauft überalterte, zu stark getrocknete oder schlecht gelagerte Ware. Selbst große Gewürzfirmen verkaufen mitunter Safranprodukte, bei denen das Gewicht künstlich durch Beigabe von Öl oder Glycerin

# ...auf den Spuren der Safran Ernte

erhöht worden ist.

Inzwischen ist der spanische Safrananbau vor allem durch Billigimporte aus dem Iran bedroht. Deswegen haben sich 387 Bauern und 7 Händler vor einigen Jahren zusammengeschlossen und den „Consejo Regulador de Origen Azafran de la Mancha“, ein unabhängiger Kontrollrat, gegründet. Dieser Verband vergibt Zertifikate an Produzenten und hat ein Etikett kreiert, ein charakteristischer Aufkleber mit einer zartlila Safranblüte und einem Quijote-Emblem.

Diese Art „Etikettt“ garantiert dem Kunden, dass der von ihm gekaufte Safran auch wirklich aus der Mancha kommt und somit dem Anspruch, der beste Safran der Welt zu sein, entspricht.

**Macht nicht nicht nur Kuchen gelb**

Safran ist ein wichtiger Bestandteil in der zentralasiatischen und nordindischen Küche. Man verwendet ihn dabei in großem Umfang für Reisspeisen.

Dank der aromatisierenden Eigenschaft erfreut sich der Safran zunehmender Beliebtheit in der mediterranen Küche, oft in Zusammenhang mit Fisch und Meeresfrüchten. Das italienische „Risotto Milanese“, die provencalische Fischsuppe „Bouillabaisse“ und die spanische Nationalspeise „Paella Valenciana“ sind weit über die jeweiligen Landesgrenzen hinaus geläufige Beispiele.

In unseren Breiten taucht Safran nur in einigen Kuchenrezepten auf.

Weniger bekannt ist sein traditioneller Einsatz als Heilmittel in der Medizin: er wirkt schmerzlindernd, appetitanregend, gefäßerweiternd, er stärkt das Herz und fördert die Durchblutung. Safran ist also Gewürz und Droge.

Ein bisschen zuviel, und er verwirrt die Sinne, er führt einen euphorischen Zustand hervor, der zum Lachkoller führt, eine Überdosis kann tödlich sein. In Maßen verwendet aber macht er fröhlich und ausgeglichen, wirkt stimulierend auf Seele und Geist. Dass Safran in der Vergangenheit als Abortivum, als ein Mittel zur Herbeiführung einer Fehlgeburt, verwendet wurde, bestreitet Gregoria.

**„La fiesta de la rosa del azafran“**

Spanien wäre nicht Spanien, wenn es zu Ehren der Safranrose nicht auch ein Fest gäbe. Alljährlich am letzten Sonntag im Oktober feiert man in der Ortschaft Consuegra „La fiesta de la rosa del azafran“, das „Fest der Safranblüte“.

Dort geben sich Vertreter aus allen safrananbauenden Provinzen ein Stelldichein. Es handelt sich um eine einfache, volkstümliche Fiesta, die auf natürliche Weise die Landschaft, die Folklore und die Arbeit zu einem großen Ganzen vereint. Es werden sportliche Wettkämpfe abgehalten, es gibt Foto- und Gemäldeausstellungen zum Thema Safranrose, im Stadtpark findet ein kulinarischer Kochwettbewerb typischer Gerichte der Region statt, die ehemalige Viehschau ist einer Ausstellung landwirtschaftlicher Maschinen gewichen.

Schon am Freitag vor der Fiesta werden die Festkönigin und ihre Ehrendamen gekürt, ein in nahezu allen spanischen Dörfern üblicher Brauch. In Consuegra bekommt die Königin aber den Ehrennamen „Dulcinea de la Mancha“, in Andenken an Don Quijote, der dieser Region für immer seinen Stempel aufgedrückt hat.

Höhepunkt der Fiesta ist der Zupf-Wettbewerb. Jeder Teilnehmer bekommt 100 Safranblüten ausgehändigt. Derjenige, der zuerst fertig ist, gewinnt, wobei jedoch größter Wert darauf gelegt wird, dass die Safranfäden korrekt nach der traditionellen Methode entfernt werden. Der Wettbewerb wird in zwei Altersstufen abgehalten – einer für Kinder und einer für Erwachsene.

Dem Wettbewerb folgt das traditionelle Chor- und Volkstanzfest von Castilla-La Mancha. Die vier teilnehmenden Gruppen kommen dieses Jahr aus den Provinzen Leon, Murcia und Toledo. Sie erfreuen mit ihren farbenfrohen Landestrachten, ihren vielfältigen Instrumente und den originellen Tanzdarbietungen Jahr für Jahr das Publikum doppelt: einerseits durch die Schönheit der Tänze selbst und andererseits, dass die Lieder und Melodien am Leben erhalten bleiben.

**Michael Huemer, ooe.ORF.at**

Zur Veröffentlichung freigegeben von Ingrid Froschauer

ORF Oberösterreich Kundenservice

am 2.10.2020 per Mail

Originalbeitrag:

Michael Huemer, ooe.ORF.at

ÖSTERREICHISCHER RUNDFUNK, ORF

Europaplatz 3, 4021 Linz

Österreich

T: +43 (0)732 666 95 2

F: +43 (0)732 655 95 2

Safranfeld
©Michael Huemer

Mühsame Ernte
©Michael Huemer

Safranputzer
©Michael Huemer

Safranblüte
©Michael Huemer

# Kochen mit Safran

Version: 01.01.2020

Den aufgelösten Safran immer erst kurz vor Ende der Garzeit zufügen, denn sonst ist das edle Aroma verflogen, bevor Sie in den Genuss kommen. Wenn man Farbe und Aroma will, dann gibt man einen Teil am Anfang und einen Teil am Ende der Kochzeit hinzu.

## Aroma

Safran muss, bevor er einer Speise zugefügt wird, vorbereitet werden. Erwärmen Sie die Safranfäden im Mörser oder auf einer Untertasse im Backofen bei 40-45°C für 4-5 Minuten. Höhere Temperaturen oder längere Zeit würden das Aroma zerstören. Anschließend im Mörser pulverisieren. Das Pulver gibt dann die Farbe und den Geschmack leichter an die Speise ab.

## Dosierung

Safran ist nicht nur eines der teuersten, sondern vielmehr eines der intensivsten Gewürze. Wer zum ersten Mal mit Safran kocht, sollte je nach Gericht zunächst einmal nur etwa 10 Safranfäden/spitzen hinzugeben. Da der Geschmack des Gerichtes extrem intensiviert wird, sollte hier jeder erst einmal austesten wie intensiv er das Essen haben möchte. Weniger ist dabei mehr. Kleinste Mengen Safran haben eine unglaubliche Kraft. Zuviel Safran in die Speisen getan macht sie bitter und ungenießbar. Sie schmeckt nach Medizin. Die richtige Prise jedoch zaubert aus dem Gericht eine unvergessliche Köstlichkeit.
Die Mengenangabe in Rezepten ist meist eine Messerspitze, das heißt: die äußerste Spitze des Messers ist mit einer dünnen Schicht gemörserten Safran bedeckt. Dies ist natürlich ein variabler Begriff. Es ist einfacher und objektiver Safranfäden zu zählen. Nachstehend einige "Übersetzungen" von Mengenangaben:

1 Briefchen = meist 0,1g
0,1g = etwa 40-50 Original Marchfelder Safran Spitzen (bei anderen Produkten in Fäden kann das auch weniger sein, man bekommt aber dann auch viel von den geschmacklosen Griffelteilen bei minderwertiger Qualität).
Messerspitze = 20-30 frisch gemörserte Safranspitzen

Die Rezepte und Mengenangaben sind für 4 Personen gedacht.

## Tipp zum Mörsern!

Verwenden Sie einen möglichst kleinen Mörser damit wenig Safran im Mörser verbleibt. Mörsern Sie den Safran immer mit einer Prise Salz oder Zucker, damit die öligen Inhaltsstoffe nicht an der Mörserwand kleben bleiben. Verwenden Sie immer einen Porzellan - Steingut oder Glasmörser. Nie einen Metallmörser verwenden, da das Metall den Geschmack von Safran verändern könnte.

## Aufbewahrung

Safran ist lichtempfindlich und hasst Feuchtigkeit. Bewahren Sie Safran stets in einem dunklen Raum/Gefäß gut gegen Feuchtigkeit geschützt auf. Nie im Kühlschrank!! Safran der in Plastikverpackungen angeboten wird, ist mit Vorsicht zu betrachten, denn Safran nimmt gerne den Geschmack von Plastik an.
Bei optimaler Lagerung ist Safran gut 4-5 Jahre haltbar, ohne sein Aroma zu verlieren.

SCHARTNERS Edles Ackerhandwerk, Ing. Ernst Schartner, Bahnstrasse 69/1, 2291 Lassee
Tel: +43 664 5241065, Email: post@schartners.eu, Website: www.schartners.eu

# Kochen mit Safran

Version: 01.01.2020

## Original Marchfelder Bio-Safran

Kochen mit Safran ist in unseren Breiten immer noch ein wenig exotisch, aber auch außerordentlich köstlich und gesund! Safran hat eine Geschmackverstärkende Wirkung auf die Gerichte, denen er beigesetzt wird. Der eigentliche leicht scharf-bittere Geschmack, der aus dem Bitterstoff **Picrocrocin** herstammt, kommt aber in den geringen Mengen, wie man sie beim Kochen verwendet, nicht zum Tragen.
Der wichtigste Aromastoff im Safran rührt vom **Safranal,** das für den urtypischen Geschmack des Safrans verantwortlich ist. Es gibt aber noch zahlreiche andere Aromastoffe, die den kostbaren Safran abrunden und so einzigartig machen. Safran enthält auch wichtige Mineralstoffe, wie Calcium, Magnesium, Kalium und Eisen.

### Verwenden sie immer nur Fäden und kein Pulver!

Wie Kaffeebohnen verliert der Safran als Pulver sehr viel schneller sein Aroma als die ganzen Fäden. Da Safran sehr teuer ist, sind viele Fälschungen am Markt. In Pulver kann der Konsument eine Fälschung praktisch nicht nachweisen. Kaufen Sie Safran daher nicht als Pulver, sondern immer in ganzen Fäden. So können Sie sichergehen, dass es sich auch wirklich um die Narbenschenkel des Safrankrokus handelt und nicht um irgendeinen billigen Ersatzstoff (etwa Kurkuma oder Saflor). Nicht überall wo Safran draufsteht ist auch Safran drinnen. Safran Kauf ist Vertrauenssache!!

### Zusammenspiel mit anderen Zutaten

Safran ist kapriziös wie eine Diva. Nur in Gegenwart von ihm sympathischen Zutaten schenkt er sein volles Aroma. Manches spornt ihn an, manches lässt ihn kalt. Seine erheiternde und harmonisierende Fähigkeit zeigt er am liebsten in Milchgetränken. Zu einem blumig lieblichen Geschmack lässt er sich besonders gern in Gesellschaft von Rosenwasser hinreißen. Berauschend wirken und zum Lachen verführen kann er in Likören. Mild und weich schmeckt er mit Kardamom. Mit viel Zitrone oder anderen Zitrusfrüchten gibt er weniger Farbe, erhält aber sein Geschmackspotential. In Gegenwart von Essig wird seine Farbe markant, aber das Aroma schwächer. Weißwein lässt ihn dahin schmelzen und macht sein Aroma interessant und weich. Mit Tannin haltigen Rotwein verträgt er sich nicht.

### Löslichkeit

Da die meisten Farb- und Aromastoffe im Safran wasserlöslich sind, empfiehlt es sich die Fäden vorsichtig im Mörser zu zerstoßen und einige Minuten in lauwarmem *Wasser, Milch, Wein, Essig oder oder Brühe* ziehen zu lassen, bevor Sie die Würze ins Essen geben. Wenn Safran schonend getrocknet worden ist bleiben die Zellen intakt, sodass er wesentlich länger braucht um die Inhaltsstoffe an die Flüssigkeit abzugeben. Ideal wäre es den Safran über Nacht in Flüssigkeit weichen zu lassen, bis die Farbe der Fäden verblasst ist. Nur so ist sichergestellt, dass alle Inhaltsstoffe in der Flüssigkeit gelöst sind. Die gelbe Farbe des Safrans stammt vom **Crocin.** Je schneller Safran färbt, desto trockener ist er. Das heißt aber, dass er beim Trocknen länger und/oder bei höheren Temperaturen getrocknet (geröstet) worden ist. Dabei können wertvolle Inhaltsstoffe zerstört werden.
Eine vorsichtige und schonende Trocknung ist das Geheimnis für hervorragende Safranqualität!

SCHARTNERS Edles Ackerhandwerk, Ing. Ernst Schartner, Bahnstrasse 69/1, 2291 Lassee
Tel: +43 664 5241065, Email: post@schartners.eu, Website: www.schartners.eu

# Käseaufstrich mit Safran: Marchfelder Bio Safran

Portionen: 4

15 Safranfäden

50 ml Milch (heiße)

2 Stk. Eier (hartgekocht, Bio)

100 g Schafskäse

200 g Topfen

1/2 Stange Lauch

1 Stk. Chilischote

1 TL Honig

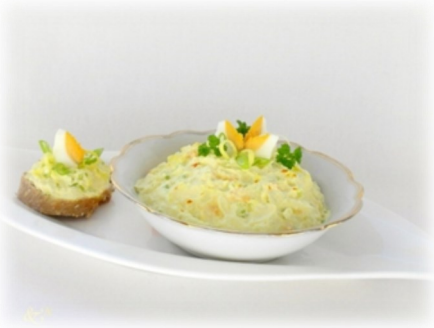
1 EL Olivenöl (kalt gepresst)

Meersalz

Pfeffer (aus der Mühle)

Für den Käseaufstrich mit Safran, etwa 15 Safranfäden in 50 ml heißer Milch einweichen.

Lauch abziehen, gründlich waschen und sehr klein schneiden. Chilischote entkernen und hacken. Schafskäse zerbröckeln und mit Topfen, Safran-Milch, Olivenöl und Honig glattrühren.



Eier schälen, klein schneiden mit Lauch und Chilischote untermengen. Die Käsecreme mit Meersalz und Pfeffer abschmecken und 1 Stunde durchziehen lassen.

# Nudelsalat mit Gemüse und Safran

Zutaten (4-6 Personen):

500 g Orecchiette

3 Stangen Frühlingszwiebeln

1/2 grüne Gurke

200 g Joghurt

2 EL (aus dem Glas) Mayonnaise

0,2 g Safran

500 g Brokkoli

5 Tomaten

3-4 Scheiben altes Weißbrot oder Baguette

50 g Pinienkerne

50 g ganze geschälte Mandeln

100 g Parmesan

3 Zehen Knoblauch

3 Zweige Rosmarin

Olivenöl

Salz

Pfeffer

Den Brokkoli in Röschen teilen und in kochendem Salzwasser drei Minuten blanchieren. In kaltem Wasser abschrecken und zur Seite stellen. Die Orecchiette in Salzwasser garen und abtropfen lassen. Die Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Die Gurke längs vierteln, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden. Gurke und Frühlingszwiebeln mit den Nudeln vermengen.

Die Tomaten halbieren, den Stielansatz entfernen, entkernen und das Fruchtfleisch würfeln. Die Brotstücke grob zerbröseln. Den Parmesankäse in dünne Scheiben hobeln. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Tomaten und Brokkoli hineingeben, etwa eine Minute braten, dann salzen, pfeffern und leicht zuckern. Brotstücke, Pinienkerne, Mandeln, Parmesanspäne und Rosmarinnadeln in die Pfanne geben und kurz mit den anderen Zutaten rösten.

Für die Soße den Joghurt mit der Mayonnaise verrühren. Safran mit zwei Esslöffeln Wasser in einen Mörser geben. Die Fäden andrücken, bis sich die Flüssigkeit färbt und der Safran sein Aroma freisetzt. Das Safrangewürz in die Soße rühren. In die Schüssel mit den Nudeln geben und alles miteinander vermengen. Zum Schluss die Zutaten aus der Pfanne hinzufügen und ebenfalls untermengen. Den Nudelsalat mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Marchfelder bio Safran

# Joghurtcreme mit Safran

ZUTATEN für 10 Personen

1.500 g Joghurt

1.250 ml Milch

15 Eigelb

250 g Zucker

20 Safranfäden

100 g Stärke

500 ml Sahne

Die Milch mit der Stärke und den Safranfäden unter ständigem Rühren erhitzen, vom Herd nehmen, etwas abkühlen lassen und die Eigelbe ein quirlen, wieder auf den Herd stellen und rühren bis die Masse eindickt (nicht kochen lassen!!!)

2 In die etwas abgekühlte Masse den Joghurt einrühren. Die Sahne schlagen und unterheben. In Gläser oder Schälchen füllen und kaltstellen.

Marchfelder bio Safran

# Goldener Glühwein

Zutaten für 6 Portionen

750 ml Weißwein (trocken)

100 ml Weinbrand

5 Pfefferkörner, weiß

3 EL Akazienhonig

2 Nelken

1 Msp. Safranfäden

1 Zimtstange

1 TL Ingwer (frisch) in Scheiben geschnitten

1 Vanilleschote

1 Orange(n) (unbehandelt)

Arbeits-/Garzeit: 15 Min

© Marchfelder bio Safran

Den Weinbrand mit den Gewürzen (außer dem Safran) erwärmen und abkühlen lassen. Den Safran zufügen und mindestens 2 Stunden durchziehen lassen. Den Wein zufügen und erhitzen (nicht kochen lassen).

# Safran—Minze Milchreis mit Granatapfel

Durch die Minze bekommt der Milchreis eine tolle frische Note, die durch den Granatapfel noch unterstützt wird und der Schlagobers macht das Ganze irgendwie leichter.

Zutaten

600 ml Milch

1 Msp. Safranfäden

120 g Risottoreis

2-3 EL Zucker

100 ml Schlagsahne

1 Granatapfel

1 Bund frische Minze

Zubereitung

Die Milch zusammen mit dem Zucker und den Safranfäden in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Risottoreis einrühren und bei sehr niedriger Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 30 Minuten ausquellen und anschließend auskühlen lassen. Einige Blätter Minze fein hacken und Schlagobers steif schlagen - beides unterheben.

Mit in Streifen geschnittener Minze und Granatapfelkernen bestreut servieren.

**Marchfelder bio Safran**

**www.schartners.eu**

Safran als goldenes Gewürz der feinen Küche?

Nicht nur—Safran, ein Gewürz für Jedermann/frau.

SENSOLEO

# Ätherische Öle und Hydrolate aus dem Sauwald

Wir sind ein kleines Unternehmen in Esternberg, dass sich auf die Herstellung regionaler ätherischer Öle und Hydrolate (Pflanzenwasser) spezialisiert hat.

Der Inhaber und Destillateur Daniel Fuchs aus Esternberg betreibt dieses Unternehmen seit 2017 und hat dafür eine eigene 500l Edelstahl Destille entworfen, um die bestmögliche Qualität zu erreichen.

Es wird mit kleinen Destillationsbetrieben aus aller Welt zusammengearbeitet, um ein möglichst breites und qualitativ hochwertiges Sortiment anbieten zu können!

Neben den selbst hergestellten, regionalen Bioprodukten gibt es bei Firma Sensoleo auch ausgewählte Produkte wie:

Speiseöle der Ölmühle Raab, Dekoratives zur Raumbeduftung, Räucherwerk, ökologische Reinigungsmittel der Firma Sonett, fette Öle und Basisöle, Rohstoffe zur Kosmetikherstellung und vieles mehr!

Was wird noch angeboten:

**Lohndestilllationen**

Wir machen Lohndestillationen von kleinen bis großen Mengen – ob Kräuter aus dem eigenen Garten oder ein ganzes Feld – alles ist möglich! Kleine Mengen dürfen auch gerne selbst bei uns destilliert werden und auch bei großen Mengen kann man bei Interesse den ganzen Destillationsvorgang selbst miterleben!

**Besichtigungen, Kurse, Ausflüge**

Es werden auch Besichtigungen für einzelne Personen, Gruppen oder Firmen angeboten:

Von einer kurzen Besichtigungen von 1-2 Stunden oder Halb- und Ganztagskurse – wir gestalten individuell nach den Vorstellungen unserer Kunden.

**Eine tolle Idee für Weihnachten**

Regionale Geschenksets und Gutscheine, kleine Mitbringsel, Wichtelgeschenke usw.

Natürlich werden die Geschenksets auch individuell nach ihren Wünschen zusammengestellt!

Besuchen sie uns:

Im Shop in Esternberg -

Jeden Freitag von 15:00 bis 18:00 für sie geöffnet! (erst wieder nach dem Lockdown)

oder im Internet auf www.sensoleo.at

# Kochen mit Hydrolaten

Wen wir schon einen kompetenten Destillateur in unserer Nähe haben, müssen wir das doch ausnützen.

So die ersten Gedanken, die bald schon zu einer fixen Idee wurden.

Seit Jahren schreiben wir immer wieder über die ätherischen Öle und über die Pflanzen dahinter. Was aber immer etwas im Hintergrudn ist, sidn die Hydrolate. Daher haben wir beschlossen, im kommenden Jahr einen Schwerpunkt zu setzen. Wir möchten ein Seminar spezial anbieten—Hydrolate. Hydrolate

übers ganze Jahr. Hydrolate für Kinder, Alte Menschen, für die Psyche. Hydrolate in der Geburtsvorbereitung, bei Kleinkindern.

**UND** Hydrolate in der Aromaküche.

Dazu laden wir namhafte Referenten aus dem In– und Ausland. Stolz dürfen wir verkünden, dass uns u.a. Ingeborg Stadelmann, Ingrid Kleindienst-John und auch Eliane Zimmermann beehren werden.

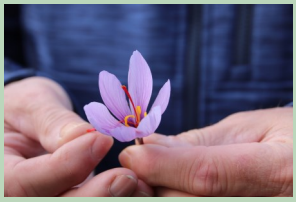
Abgerundet durch verschiedenste Kochworkshops mit den Hydrolaten von Sensoleo—abgestimmt auf die Jahreszeiten.

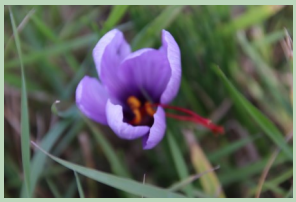
mandlberggut
DACHSTEIN

Exklusive Geschenke für Mitarbeiter, Geschäftsfreunde und allen, die Ihnen am Herzen liegen.

Dieses Jahr werden Weihnachtsfeiern mit Freunden und Kollegen leider ausfallen, dennoch möchte man seinen Lieben etwas Besonderes schenken. Wir haben uns deshalb Gedanken gemacht und wunderschöne Sets zusammengestellt, damit für jeden etwas Passendes dabei ist. Diese Sets bekommen Sie in einem Geschenkkarton fix fertig verpackt und können ohne zusätzliche Arbeit verschenkt werden.

Wir wünschen viel Freude beim Schenken!





# Marchfelder bio Safran - Schartners.eu

Auch wir haben uns auf die Spuren des Safran Anbaus begeben. Nicht etwa irgendwo, nein, in Österreich wollten wir dem Safran auf die Spur kommen.

Bereits 2015, bei den Vorbereitungen zum Aromafrühling im Stift Sankt Florian hatten wir Kontakt zu österreichischen Safranbauern. Aber wie es manchmal so kommt, wollte sich dieser Kontakt damals nicht so recht entwickeln.

Damals war vielleicht auch noch nicht die Zeit dafür. Vielleicht auch, weil so mancher erst mit dem Wiedereinstieg in den Anbau beschäftigt war.

Ja, richtig gelesen, Wiedereinstieg!

Denn was viele nicht wissen, Österreich war immer schon ein Anbaugebiet für das teuerste Gewürz der Welt.

**Safrananbau in Österreich**

Bereits um 1250 gab es erste urkundliche Erwähnungen aus der Wachau über den Anbau und die geernteten Mengen. Nach Österreich gekommen sein soll die wertvolle Knolle aber bereits 100 Jahre zuvor.

Neben Niederösterreich wurde auch in anderen Bundesländern fleißig geerntet. Viele Adressen zeugen noch heute davon, wie etwa die Bezeichnung „Safrangarten“ in Steyr, Oberösterreich.

Die hohe Zeit des österreichischen Safrans und damit auch des großflächigen Anbaus war zwischen dem 15. und 19.Jahrhundert.

In manchen Unterlagen finden sich bis zu 4 Tonnen, die von Österreich aus in alle Welt exportiert wurden.

Safran aus Österreich war bekannt und geschätzt. Bis zum Beginn des 20.Jahrhunderts galt er als der beste Safran überhaupt. Das hat sich auch in der lateinischen Bezeichnung der Pflanzenknolle niedergeschlagen: **Crocus austriacus.**

Ab 1890 wurde der Anbau in Österreich immer weniger und nach den Weltkriegen schien es, als ob dieses Gewürz in Österreich keinen Platz mehr hätte.

In der Küche geriet er fast völlig in Vergessenheit. Lediglich der Reim „Safran macht den Kuchen gell!“ blieb erhalten.

Damals - Ende des letzten Jahrhunderts - gab es nur noch vereinzelt kleine Anbauflächen. Keine Spur mehr von Welthandel oder gewinnbringenden Unternehmen.

Gründe dafür gab es viele: die Weltkriege und ihre Folgen. Die steigenden Lohnkosten. Die Armut der Bevölkerung. Der Billiganbau in sonnenreicheren Gegenden der Welt. Aber auch „Missernte“ durch strenge Winterperioden.

Die Hauptanbaugebiete liegen heute im Iran, der Türkei oder in Afghanistan. In Europa finden sich nennenswerte Kulturen in Spanien, Italien und der Schweiz.

Aber wie so oft, Totgeglaubte leben länger.

Heute haben wir wieder eine gute handvoll Safranbauern. In der Wachau, im Burgenland, im Marchfeld, in der Weststeiermark, im oberösterreichischen Perg und sogar in den tiroler Höhenlagen finden sich Anbaugebiete. Von Projekten, die erst anlaufen bis zum etablierten Safranhändler mit internationalen Vertriebswegen ist hier alles vertreten.

**Marchfelder bio Safran**

Und einen dieser Safran Bauern dürften wir bei einer Exkursion heuer besuchen: Ernst Schartners hat uns bei Marchfelder bio Safran begrüßt und in die Welt des Safrans entführt.

Die Familie Schartners lebt in Lassee im Marchfeld und erzeugt nunmehr seit 2015 hochwertigen Bio-Safran.

Zum Safran und auch zur Landwirtschaft ist die Familie eher über Umwege gelangt. Vater Ernst kommt aus dem Bereich Vertrieb bzw. Marketing, Mutter Bettina aus der Buchhaltung.

Als Sohn Patrick 2010 den Hof des Onkels übernahm, änderte sich aber alles.

Die Arbeit am Hof musste von der Picke auf erlernt werden. Und wie so oft in der Landwirtschaft, war schnell die ganze Familie eingebunden.

Mann machte sich schlau, recherchierte und schließlich machte Mutter Bettina den Vorschlag, doch mal Safran anzubauen.

Die Eltern recherchierten weiter und lernten im Waldviertel eine Safranbäurin kennen. Eine, ohne Nachfolger, die diese Form der Landwirtschaft einmal weiterführen würde. Dafür aber mit einem kleinen Schatz am Feld - Knollen des Crocus austriacus, der dort in der ursprünglichen Form weiter kultiviert wurde. Trotz Weltkriege, trotz der widrigen Umstände.

Man kam ins Gespräch und schon bald war klar: das müssen wir machen! Wir müssen diesen österreichischen Safran weiterführen.

# … zu Besuch in Lassee

Also half man eine ganze Ernteperiode mit. Erlernte das Handwerk von Grund auf. Und wurde sich schließlich einig.

Die Safranknollen wurden übernommen.—übersiedelt ins Marchfeld. Aber natürlich waren die verbliebenen Kulturen zu wenig, um tatsächlich nennenswerte Erträge zu erzielen. Daher wurden neben den Schätzen aus dem Waldviertel auch Knollen aus der Schweiz und Frankreich angekauft. Und schließlich das Feld in Lassee damit bepflanzt.

**Arbeiten am Safranfeld**

Übers Jahr ist am Safranfeld wenig Arbeit. Entscheidend und auch stressig wird es dann aber im Herbst. Das Gras muss klein gehalten werden, damit die Blüten frei stehen können. Aber zu spät darf man auch nicht mehr mähen. Man will ja die kostbaren Blüten nicht beschädigen.

Ja und dann heißt es warten … auf das erste Grün und schließlich die ersten Blütenknospen.

Uns erging es dabei heuer nicht anders. Schon zeitig im Herbst waren wir regelmäßig im Kontakt. Dann hieß es auch schon bald: „Jetzt geht's bald los. Die ersten Blätter treiben aus."

Aber dann hieß es warten und warten, denn heuer sollte sich der Safran etwas Zeit lassen.

Erst spät im Jahr war es dann endlich soweit. Die Safranblüte setzte ein. Und wir konnten uns von Oberösterreich auch machen Richtung Marchfeld.

Und dann geht's los!

Jedes Jahr wieder—nach dem Warten und Felder kontrollieren, ist es schließlich soweit.

Dann muss es aber auch schnell gehen, denn die Blüte, (= Erntezeit) dauert meist nur 2 bis 4 Wochen und die geernteten Blüten sind nur kurz haltbar.

In mehreren mühevollen Schritten wird nun der begehrte Safran gewonnen.

Zuerst steht das Pflücken der Blüten an. In gebeugter Haltung werden die Reihen abgeklappert. Blüte für Blüte wird einzeln gezupft.

Ist man an einem Ende des Feldes angekommen, geht's auch schon wieder in der ersten Reihe los. Denn nicht alle Blüten öffnen sich gleichzeitig.

So geht man 2 bis 4 Wochen lang täglich Reihe um Reihe durch. Oft sieben Stunden am Tag.

Mehrmals täglich werden die gesammelten Blüten zur Weiterverarbeitung abgeholt .

Im Haus der Familie Schartner geht es dann weiter. Die Blüten werden nun von ihren wertvollen Fäden „befreit". Gemeinsam , die Blüten liegen in der Mitte, die Anwesenden tragen Handschuhe und sind hoch konzentriert.

Heute sind sie zu fünft. Manchmal aber auch 10 oder 12. Familie, Freunde, Arbeiter helfen mit. In dem heurigen Corona - Jahr ist dies natürlich nicht möglich. Daher bedeutet es umso mehr Arbeit für die verblieben Kräfte.

Auch das Fäden zupfen ist eine mühevolle Tätigkeit, anstrengend - besonders für die Nackenmuskulatur.

Aber alle sind sich einig, meist wird gelacht, getratscht und die Stimmung ist ausgezeichnet. Nicht zuletzt auch wegen der aphrodisierenden Wirkung, die dem Safran seit jeher zugeschrieben wird.

Blüte für Blüte wird nun einzeln zur Hand genommen. Die wertvollen Safranfäden entfernt. Die Safranfäden werden gesammelt, die Blütenreste verworfen.

Den bisher findet sich noch keine adäquate Nutzung für die Blütenreste - aber dazu später noch mehr.

Anschließend folgt die Trocknung der filigranen Fäden. Diese muss schonend und langsam ablaufen, damit die rote Farbe der Fäden und die wertvollen Inhaltsstoffe erhalten bleiben.

Darauf folgt noch eine Phase, in der die Fäden ablagern. Ein notwendiger Prozess, damit sich der Geschmack auch optimal entfalten kann.

Erst danach werden sie abgefüllt und zum Verlauf freigegeben.

Wir konnten bei unserer Exkursion alle Bereiche der Safranernte kennen lernen. Unsere laienhaften Fragen wurden allesamt geduldig beantwortet.

Was bleibt von diesem Ausflug? Die Gewissheit, dass es kein leicht verdientes Geld ist. Rücken und Nacken schon beim Zusehen schmerzen.

Die Herzlichkeit und Freude, die die gesamte Familie Schartner ausstrahlt.

Und die Faszination „Safran", die uns weiter in ihren Bahn schlägt.

Danke für diesen wunderbaren Tag.

**Claudia Eder**

Marchfelder bio Safran

Ernst Schartner
www.schartners.eu

# Safran bei Menstruations- und Erektionsbeschwerden

In der Zeitschrift für Phytotherapie ist 2011 ein Bericht über eine doppelblinde und randomisierte Cross-Over-Studie mit einem Alkoholextrakt aus Safranfäden (cross-over bedeutet, dass die Probanden sowohl das Scheinmedikament als auch das ‚richtige' Medikament nehmen [aber nicht wissen, welches sie gerade verwenden], randomisiert bedeutet, dass die Probanden ganz zufällig ausgewählt werden).

35 College-Studentinnen zwischen 21 und 35 Jahren nahmen teil, sie waren dem Duft des Safranextraktes bzw. des Placebos jeweils 20 Minuten ausgesetzt. Direkt danach und zwei Stunden später wurden die Werte von Cortisol (Stresshormon), Testosteron und Estradiol (Geschlechtshormone) im Blut gemessen und auch die Stimmung anhand einer genormten Skala bestimmt.

Auch wenn die Studie etliche Fragen offen lässt, konnte belegt werden, dass eingeatmeter Safrangeruch bzw. die flüchtigen Moleküle aus den Safranfäden, auch unter der bewusst wahrzunehmenden Geruchsschwelle, neuroendokrinologische Wirkungen auslösen (das Nerven- und das Drüsensystem betreffend).

Prämenstruelle Störungen und schmerzhafte Perioden können damit reguliert werden.

Wer englisch lesen kann, findet eine iranische Vorgängerstudie, allerdings mit eingenommenem Safran-Pulver durchgeführt, zum Download unter www.ubc.ca (The University of British Columbia).

Wie die Wirkung von Safran gegen Depressionen untersucht wurde (2008), ist unter: http://www.sid.ir/en/VEWSSID/J_PDF/822200804S04.pdf (auf englisch) nachzulesen.

Einer der Autoren konnte ferner nachweisen, dass 30 mg pro Tag Safran bei 46 Patienten seiner Untersuchung eine Anti-Alzheimer-Wirkung aufweist – durch eine cholinerge Wirkung, d.h. Acetylcholin, das für das Kurzzeitgedächtnis wichtig ist, und bei Morbus Alzheimer nicht genügend zur Verfügung steht, bleibt dem Patienten mehr/länger erhalten.

Nicht zuletzt konnte kürzlich die traditionelle Anwendung von der Wissenschaft bestätigt werden, dass Safran ein Aphrodisiakum sei: 200 mg Safranpulver, nur 10 Tage eingenommen, zeigte bei den zwanzig Probanden eine signifikante Reduktion von Erektionsstörungen.

Auch muss man daran erinnern, dass es Safran-Attar gibt.

Die Kombination mit Sandelholzöl, das auch eine nachgewiesene neurotrope (auf die Psyche) Wirkung hat, könnte sogar eine ideale Ergänzung sein.

Meines ist von Farfalla, ist jedoch im neuen Katalog nicht mehr enthalten, bei Maienfelser st es im Katalog aufgeführt, jedoch nicht im Webshop. Schweizer können eine wundervolle Qualität bei Damascena kaufen (verdünnt und unverdünnt).

**Eliane Zimmermann**

# Eliane Zimmermann

Sollte es tatsächlich noch jemanden geben, der Eliane oder ihre Bücher, den Block oder gar Aromamamma nicht kennen … hier ein kleiner Überblick:

Jahrgang 1959, in Südamerika geboren (Chile) und aufgewachsen (Süd-Brasilien). Mich prägten die tropische Pflanzen- und Tierwelt und ganz besonders der blaue Himmel sowie das heitere Lebensgefühl. Nach meiner Ausbildung zur Schwesternhelferin (1979 beim DRK) und meiner Arbeit in Krankenhaus und Altenheim mit vielen Vorlesungen der Medizin an der Uni Bonn, wurde ich erst einmal Diplom-Designerin, studierte in diesem Rahmen auch Psychologie (Prof. Günter Deutsch, Ernest Dichter Institut).

Das Interesse an Medizin und an Naturheilkunde begleitet mich bereits seit jungen Jahren. So vertiefte ich in einer dreijährigen Heilpraktiker-Ausbildung in Mainz sowie mit der Erlangung des „Nachweis der Sachkenntnis im Einzelhandel mit frei verkäuflichen Arzneimitteln" (IHK Wetzlar) meine Kenntnisse rund um den menschlichen Körper und die Welt der Heilpflanzen und Hausmittel.

2009 befasste ich mich in einem Kurs bei der DGAM Bildungsakademie mit Methoden der Gesundheitspraxis und Gesprächsführung im Rahmen der Aroma-Gesundheitspraxis und darf mich seitdem auch ‚Aroma-Gesundheitspraktikerin BfG' nennen.

Meine große Leidenschaft ist das Recherchieren und Schreiben von Büchern, inzwischen sind acht Werke über ätherische Öle auf dem Markt, sieben davon erfolgreich und in mehreren Auflagen erschienen.

Seit 1992 leite ich Fortbildungskurse an unterschiedlichen Orten in Deutschland, Schweiz und Österreich.

# Aroma Mamma—Webseminare

Für Mitglieder gibt es seit Herbst 20 eine tolle Kooperation mit Sabrina Herber von Vivere.de. Mit einem für Mitglieder verfügbaren Rabattcode sind alle live Webinare vergünstig beziehbar.

Aber auch für alle anderen Interessierten sind diese Webinare eine tolle Gelegenheit, sich auf den neuesten Stand zu bringen. Um gerade einmal 30€ kann man Sabrina & Eliane live im Webinar erleben. Zu unterschiedlichsten Themen. Immer mit fundierten Infos, mit Studien hinterlegtem Wissen , Praxisbeispielen und absoluter Herzlichkeit. Ganz zu schweigen von den tollen Grafiken.

Die Webinare sind live, zudem bekommt man danach eine Linkliste sowie die graphisch aufbereitete Zusammenfassung und auch noch einen Link zum „Nachsehen“. Was will man mehr?!

https://www.shop-vivere.de/produkt-kategorie/webseminare/

# Symptome der Hyperaktivität mit Safran bändigen

Safran ist das kostspieligste Gewürz der Welt, doch bereits mit wenigen Fäden können Speisen damit gefärbt und aromatisiert werden. Seit einiger Zeit können wir in wissenschaftlichen Studien und Artikeln nachlesen, dass die rötlichen Staubfäden dieser besonderen Krokos-Art auch noch ausgleichend auf Nerven und Stimmung wirken können.

2019 wurde eine iranische Kurzzeit-Pilotstudie mit 54 Kindern und Jugendlichen zwischen 6 und 17 Jahren mit Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS) veröffentlicht. Es konnte belegt werden, dass das edle tiefgelbe Gewürz namens Safran (Crocus sativus) bei Symptomen von ADHS genau so wirksam sein kann wie das milliardenfach verschriebene Medikament Methylphenidat (beispielsweise als Ritalin, Concerta, Equasym und Medikinet im Handel).

Safran könnte laut einer im Journal of Child and Adolescent Psychopharmacology veröffentlichten Arbeit ein wirksames pflanzliches Mittel zur Behandlung von ADHS sein, insbesondere für das Drittel der Patienten, denen Stimulanzien wie Methylphenidat nicht helfen oder die diese nicht vertragen.

Ein Team von Forschern um Sara Baziar von der Teheran Universität verglich bei 54 Patienten die Wirkungen von Safran mit dem Standard-Medikament Methylphenidat. Die Symptome wurden am Start der Studie sowie jeweils nach der dritten und sechsten Woche erhoben.

In dieser 6 Wochen dauernden randomisierten Doppelblindstudie nahmen 54 Patienten mit der Diagnose ADHS nach dem Zufallsprinzip entweder 20-30 mg/d (20 mg/d für <30 kg und 30 mg/d für >30 kg) Methylphenidat ein oder 20-30 mg/d Safran-Kapseln abhängig vom Gewicht (20 mg/d für <30 kg und 30 mg/d für >30 kg) zugewiesen. Die Resultate wiesen keinen signifikanten Unterschied in der Wirksamkeit sowie eine ähnliche Häufigkeit von Nebenwirkungen auf.

Fünfzig Patienten beendeten die Studie. Wiederholte Messungen zeigten keinen signifikanten Unterschied zwischen den beiden Gruppen. Die Veränderungen in der Lehrer- und Eltern-ADHD-Bewertungsskala vom Start bis zum Ende des Experiments unterschieden sich nicht signifikant zwischen der Safrangruppe und der MPH-Gruppe ($p = 0{,}731$ bzw. $p = 0{,}883$).

Die Forscher schließen daraus, dass die Kurzzeittherapie mit verkapseltem Safranpulver genau so effizient wirkt wie Methylphenidat, sie schlagen weitere Untersuchungen vor.

*Sara Baziar, Ali Aqamolaei, Ebrahim Khadem, Seyyed Hosein Mortazavi, Sina Naderi, Erfan Sahebolzamani, Amirhosein Mortezaei, Shakiba Jalilevand, Mohammad-Reza Mohammadi, Mahsa Shahmirzadi, Shahin Akhondzadeh. Crocus sativus L. versus Methylphenidate in Treatment of Children with Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder: A Randomized, Double-Blind Pilot Study. Journal of Child and Adolescent Psychopharmacology 2019;29(3):205–12*

Solche Kapseln sind bei uns als Nahrungsergänzungsmittel erhältlich. Doch Vorsicht, viel hilft nicht viel, denn Safran kann psychedelisch wirken. Es ist nicht für Kinder unter 8 Jahren geeignet (oder nach Absprache mit dem Arzt). Weil das traditionelle Paella-Gewürz so kostspielig ist, wird zudem gerne Tartrazin (E102) zum Strecken und Verfälschen verwendet, dieser Stoff kann bei Kindern hyperaktives Verhalten auslösen!

**Eliane Zimmermann**

Originalartikel aus dem aromaMAMA Magazin

Beziehbar über Vivere

aromaMAMA Magazine - ViVere Aromapflege (shop-vivere.de)

von Sabrina Herber & Eliane Zimmermann

AROMAPRAXIS - Eliane Zimmermann Aromatherapie
www.aromapraxis.de

# Verarbeitung der Safranblüten

Safran ist eine Krokusart. Im Gegensatz zu „unserem“ frühlingsblühenden Krokus, blüht Safran allerdings im Herbst. In einem violett bis blass lilafarbenen Ton.

Die Knolle ist mehrjährig, in den Kulturen wird sie meist nach 5 bis 7 Jahren verjüngt.

Das wertvolle am Safran sind die sogenannten Safranfäden. Die dreiteiligen Griffel der Blüten.

Alles andere wird meist verworfen.

Ernst Schartner hat bereits einige Experiemnte zur Verarbeitung gemacht. Auch für Tee getrocknet wurden die Blüten. Sie haben einen überaus betörenden Duft. Leider verloren sie aber die Farbe und sind somit eher uninteressant für den Verkauf.

Nach unserem Tag im Marchfeld, durften wir glücklicherweise eine Wagenladung an aussortierten Blüten mitnehmen. Und haben uns auch gleich an die Verarbeitung gemacht.

Wir haben einige Blüten getrocknet, manche in Essig eingelegt, andere in Alkohol und wiederum andere in Pflanzenöl. Und eine größere Menge wurde destilliert. Der Plan war es nun, diese Proben untersuchen zu lassen. Wir möchten prüfen, welche Inhaltsstoffe sich darin befinden und wie sie verwendet werden könnten.

Auch gilt es natürlich auch die Frage zu klären, ob „Giftstoffe“ darin enthalten sind. Denn Knolle und Blüte gelten auch beim Safran als giftig. Doch wie so oft—die Dosis macht das Gift!

Nun ja, zu größeren Untersuchungen ist es leider bisher nicht gekommen. Corona hat uns da leider dazwischen gefunkt. Unsere Partnerlabors haben momentan anderes zu tun.

**Sollte jemand Kontakt zu einem Labor haben - bitte gerne um Vermittlung.**

# Die med. Wirkung von Safran auf den Menschen

„Safran macht den Kuchen gel“ – wer hat den etwas verunstalteten Kinderreim nicht schon gehört? Der Satz, dem im Gedicht einfach nur der Buchstabe b fehlt, damit der Reim passt, reduziert das kostbarste und teuerste Gewürz der Welt auf seine Funktion als leckere Backzutat, die aus einem einfachen Rührkuchen eine goldgelbe Köstlichkeit macht. Dabei kann das Gewürz, das die orientalische Küche entscheidend prägt, noch so viel mehr.

Safran wird aus den getrockneten orangeroten Stempelfäden der zart lila Blüten der Krokusart Crocus Sativus gewonnen. Die Ernte erfolgt auch heute noch in reiner Handarbeit – jedes Pflänzchen muss einzeln geerntet und der Blüte dann die bis zu drei Stempelfäden entzogen werden. Für die Herstellung eines einzigen Kilos Safran müssen zwischen 150000 und 250000 Blüten geerntet werden – was den hohen Preis des Gewürzes erklärt.

Die Blüte- und damit die Erntezeit der Safranblüten liegt im November. Die wichtigsten Anbaugebiete der Krokusart liegen im Iran, in Indien, aber auch rund ums Mittelmeer in Ländern wie Griechenland, Marokko, Spanien und Italien. Als Besonderheit gelten die Anbaugebiete in Österreich und der Schweiz, hier liegen die geernteten Blütenmengen für die beiden Produktionsgebiete insgesamt nur im Kilo-Bereich.

Was selten ist, ist begehrt und teuer. Das gilt auch für Safran. Um für das seltene Gewürz zumindest in Sachen Preis Transparenz zu schaffen, hat die Internationale Organisation für Normung eine ISO-Norm für Safran aufgestellt. Die ISO 3632-2 ist für die Normierung des chemischen und physikalischen Zustands des Safrans verantwortlich. Gemessen wird dabei der Crocin-Wert des Gewürzes – Crocin ist ein Carotinoid, das die goldgelbe Farbe des Safrans verursacht. Die ISO-Norm schreibt auch die Mindestwerte für Picrocrocin (der Bitterstoff, das sogenannte Safranbitter), sowie für Safranal (den Hauptaroma- und Duftstoff) vor. Entsprechend werden die Qualitätskategorien wie folgt definiert:

Kategorie I: Crocin-Wert > 190
Kategorie II: Crocin-Wert > 150-190
Kategorie III: Crocin-Wert > 110-150
Kategorie IV: Crocin-Wert > 80-110

Welchen Wert die einzelnen Safranfäden erreichen, hängt von einer Reihe von Faktoren ab: Zum einen vom Anbaugebiet des Crocus Sativus, zum anderen von der Trocknung, Frische und der Lagerung der Safranfäden. Als beste iranische Safran-Sorten gelten Neginund Sargol-Safranfäden, die beide in der Regel Crocin-Werte von über 260 aufweisen können.

Neben seiner Verwendung als Gewürz besitzt Safran auch eine vielseitige medizinische Wirkung, die auch wissenschaftlich nachweisbar ist. Die Carotinoide sowie die unterschiedlichen ätherischen Öle sind in der traditionellen Heilkunde schon lange bekannt.

Safran erschien zum ersten Mal in historischen Schriften des „Ebers Papyrus“ (1500 v. Chr.) aus Ägypten als Mittel gegen Nierenprobleme und ist außerdem sehr gut in der ayurvedi-

# … Wirkung auf den menschlichen Organismus

schen Bibel „Bhavprakash Nikhantu“ als Mittel gegen eine Vielzahl von Krankheiten beschrieben worden.

Im 14. Jahrhundert wird eine medizinische Anwendung des goldgelben Gewürzes erstmals in einem medizinischen Lehrbuch (Konrad von Megenberg beruft sich auf Dioskurides und Pilinus, wenn er Safran gegen Augen- und Magenschmerzen empfiehlt) erwähnt. [1]

Einen wichtigen Zusammenhang zwischen den Heilerfolgen von Pflanzen beim Menschen beschreibt Sunder-Plassmann in ihrem Buch über Safran: „Die Heilerfolge der Pflanze hängen nicht allein von der sachlichen Zweckdienlichkeit, sondern auch vom Glauben des Behandelten ab.“ [2] Sie geht dabei auch auf die „Signaturenlehre“ des Mittelalters ein, bei der „Pflanzen als Sinnbilder und Gleichnisse von menschlichen Organen und Lebensregungen“ dargestellt werden. Auch Paracelsus war ein leidenschaftlicher Vertreter dieser Thesen: „Jeder Stern am Himmel, sagt Paracelsus, ist ein geistiges Gewächs, dem ein Kraut bei uns auf der Erde entspricht; der Stern zieht durch seine anziehende Kraft das ihm entsprechende Kraut auf der Erde an, und jedes Kraut ist daher ein irdischer Stern und wächst über sich den Himmel zu.“ [1, 2].

Heute werden Safran und seine Extrakte in der Homöopathie und in der ayurvedischen Medizin in verschiedenen Ländern bei einer Reihe von Anwendungsgebieten eingesetzt: Safran wird sowohl schmerzlindernde Eigenschaften als auch harn- und schweißtreibende Auswirkungen nachgesagt. Er soll sich positiv bei Verdauungsbeschwerden auswirken, also gegen Magenbeschwerden eignen und wirkt dabei auch gegen Appetitlosigkeit und Blähungen. Die enthaltenen leichten Bitterstoffe sollen bei Leberbeschwerden helfen. Die ätherischen Öle sollen sich außerdem positiv auf Schwierigkeiten bei der Atmung auswirken, hilft also gegen Asthma oder Husten. Bei starkem Husten oder infektiösem Keuchhusten kann Safran zumindest eine Linderung der Symptome bewirken. [3]

Als Therapieansatz gegen Husten kann man z.B. auf ein einfaches Hausrezept, die Safranmilch zurückgreifen: 500 ml Milch mit 0,1 g Safran und ½ TL Zimtpulver kurz aufkochen lassen und abgekühlt mit etwas Honig servieren.

Außerdem soll Safran eine positive Wirkung auf die Geschlechtsorgane haben und somit auf Menstruationsbeschwerden, z.B. PMS, [4] und hilft bei Potenzproblemen als Aphrodisiakum.

Verschiedene pharmakologische Befunde sprechen Safran eine Reihe von Wirkungsweisen zu. So soll es als Mittel gegen epileptische Anfälle und als Herzmittel eingesetzt werden können und Auswirkungen auf das Nervensystem in Form einer Verbesserung der Lern- und Gedächtnisfunktion haben. Abe und Saito [5] konnten in ihrer Studie von 2000 anhand von Tierversuchen mit Mäusen zeigen, dass sich Safran positiv auf das Lern- und Gedächtnisverhalten auswirkt. Dabei konzentrierten sie sich zudem auf die Bedeutung von Safran als Radikalfänger, welcher sich durch die Crocine im Safran bildet und sich eventuell zur Behandlung von Krankheiten des zentralen Nervensystems (wie Alzheimer, Parkinson etc.) eignen könnte.

Zusätzlich lindert Safran laut einer iranischen Studie depressive Schübe. Des Weiteren soll er den Blutdruck senken, das Cholesterin minimieren sowie die Aufnahme des Sauerstoffs in den Körperzellen verbessern. Last but noch least wirkt er allgemein schmerzlindernd und entzündungshemmend. Die Studien hierzu wurden vermehrt anhand von Tierversuchen mit Mäusen und Ratten nachgewiesen. [7]

Eine antikanzerogene Wirkung konnte anhand von Studien [8] nachgewiesen werden. Dabei steht vor allen die Behandlung von Tumoren und Tumorneubildungen mit Crocetin und Quercetin im Vordergrund, welchen beiden starke antioxidative Fähigkeiten nachgesagt werden.

Crocetin, besagt eine neueste Studie, [10] hat ein bedeutendes Potenzial als Anti-Tumor-Mittel in Tiermodellen und Zellkulturen gezeigt. Crocetin beeinflusst das Wachstum von Krebszellen und hemmt die Nukleinsäuresynthese, trägt zu einer Verbesserung des antioxidativen Systems bei und hilft Apoptosen zu induzieren.

„Besonders wichtig ist, dass Safran keine Nebenwirkungen in minimalen homöopathischen Dosen hat“, so Sunder-Plassmann. [2]

Wer allerdings des Guten zu viel tut und das Gewürz überdosiert, muss mit weniger schönen Folgen rechnen. Denn was bei normalem Genuss als Heilpflanze gilt, verursacht in größeren Mengen Vergiftungen beim Menschen: Bei einer erhöhten Einnahme von mehr als fünf Gramm kann Safran negative Effekte hervorrufen, dazu gehören Schwindelgefühle, eine Verminderung des Pulsschlages, Nasenbluten, Übelkeitsgefühle und Gesichtsrötung sowie im schlimmsten Fall ein Abbruch der Schwangerschaft. [11] Dosierungen über 10g können für den Menschen tödlich sein [12] – das gilt für eine Menge von 100g Speisesalz allerdings auch.

**Dirk Schneider**

Hier könnte ihre Werbeeinschaltung Platz finden.

Wir gehen auf Ihre individuellen Wünsche ein und verarbeiten Text wie Graphikeinschaltungen .

Näheres erfragen Sie bitte im Büro.

Originalartikel:
Dirk Schneider

*Experte für Edelgewürze*

*ds@azafran.de*

Mit freundlicher Genehmigung der Fulton Akademie GmbH, aus dem Paracelsus Magazin 5/13, www.paracelsus.de/magazin

# Quellenangaben zum Artikel von Dirk Schneider


[1] Schauer G.K (1943), Rosen und Tulpen, Lilien und Safran, Gartenlust von gestern und heute, Rudolf M. Rohrer, Brünn-München- Wien

[2] Heike Edith Sunder-Plassmann (2009), Safran – Phytologie, Inhaltsstoffe, Produktion, Verarbeitung, Qualität, Vermarktung, VDM

[3] http://www.webmd.com/vitamins-supplements/ingredientmono-844-SAFFRON.aspx?activeIngredientId=844&activeIngredientName=SAFFRON/

[4] Agha-Hosseini M, Kashani L, Aleyaseen A, Ghoreishi A, Rahmanpour H, Zarrinara AR, Akhondzadeh S., (2008), Crocus sativus L. (saffron) in the treatment of premenstrual syndrome: a double-blind, randomised and placebo-controlled trial, BJOG 2008 Mar;115(4):515-9. doi: 10.1111/j.1471-0528.2007.01652.x.- http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18271889

[5] Abe, K – Saito H. (2000), Effects of Saffron Extract and its Constituent Crocin on Learning Behaviour and Longterm Potentiation, Phytotherapy Research

[6] Noorbala AA, Akhondzadeh S, Tahmacebi- Pour N, Jamshidi AH (2005), Hydro-alcoholic extract of Crocus sativus L. versus fluoxetine in the treatment of mild to moderate depression: a double-blind, randomized pilot trial., Journal of Ethnopharmacology (2005;97:281–4) – http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15707766/

[7] R. Srivastava, H. Ahmed, R. K. Dixit, Dharamveer, and S. A. Saraf (2010), Crocus sativus L.: A comprehensive review, Pharmacogn Rev. 2010 Jul-Dec; 4(8): 200–208. http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3249922/

[8] Jagadeeswaran R., Thirunavukkarasu, C, Gunasekaran P., Ramamurty N, Sakthisekaran D. (2000) In vitro studies on the selective cytotoxic effect of crocetin and quercetin, Fitoterapia 71

[9] Abdullaev (2002 + 2003), Cancer Chemo preventive and Tumoricidal Properties of Saffron, Exp. Biol. Med. Vol 227 (1)

[10] Gutheil WG, Reed G, Ray A, Anant S, Dhar A.(2012), Crocetin: an agent derived from saffron for prevention and therapy for cancer. Curr Pharm Biotechnol. 2012 Jan;13(1):173-9. http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21466430

[11] http://www.vetpharm.uzh.ch/reloader.htm?giftdb/pflanzen/0183_tox.htm?inhalt_c.htm

[12] Jossen, E. (1989), Mund – Das Safrandorf im Wallis, Naters


# 1.Weststeirische Safranmanufaktur

In der Steiermark gibt es einen Safranproduzenten ganz besonderer Art.

Die 1.Weststeirische Safranmanufaktur der Familie Schlöggl ist seit vielen Jahren als Familienbetrieb in der Safranproduktion tätig. Genauer gesagt seit 1788.

Auch an den Kaiserhof in Wien wurde geliefert… wow, was für eine Geschichte.

Was diesen Betrieb noch so besonders macht, ist dass sie die einzigen in Europa sind, die medizinischen Safran erzeugen.

Die dabei verwendeten Rezepturen sind über 200 Jahre alt.

So werden Safranfäden für Tee angeboten, zur Stärkung von Herz und Kreislauf. Safran-Seife für gestresste und trockene Haut, bei Juckreiz und Rötungen. Öl zur Durchblutungsförderung. Safran-Creme bei Akne und Schuppenflechte. Safran-Tinktur gegen Verspannungen und Zerrungen. Lippenpflegestifte, Pralinen, Speiseöl, Sirup und Salz.

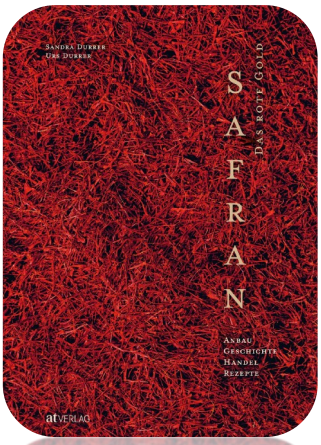
Peter Schlöggl hat uns einen Artikel für den nächsten Newsletter zugesagt. Diesmal reichte die Zeit leider nicht aus, aber im neuen Jahr dann.

# Buchbesprechung: Safran - das rote Gold

Die Safranpflanze wird seit Jahrtausenden genutzt: in Medizin und Kosmetik, als Farbstoff und Gewürz zeigt sie ihre außergewöhnliche Wirkung.

Kleopatra soll vor Verabredungen in Safranwasser gebadet haben. Krämer, die im Mittelalter mit gefälschtem Safran handelten, wurden bei lebendigem Leib verbrannt oder mitsamt der gefälschten Ware begraben. Die Schweizer Safranproduzenten Sandra und Urs Durrer beleuchten das Thema von allen Seiten: von der Herkunft der Pflanze über die Botanik, die Anbaugebiete und den Handel bis zu seiner Verwendung in der Färberei, Medizin, Kosmetik und Kulinarik. Mit herausragenden Bildern, Porträts von Safranproduzenten aus der Schweiz, Österreich, Deutschland und dem Südtirol und einer Pflanzanleitung für Gartenfreunde. Im Rezeptteil präsentieren fünf Spitzenköchinnen und -köche ihre Safran-Lieblingsgerichte wie Zucchiniblüten mit Büffelricotta, Pfifferlingen und Kräutern oder Birnen-Tarte-Tatin mit Safran.

Safran - viel mehr als nur ein Gewürz
Sie sind klein und unscheinbar - die roten Narben des Safrankrokus. Doch seit Jahrtausenden ziehen sie die Menschen in ihren Bann. Bei uns ist Safran vor allem als aromatisches und farbintensives Gewürz in der Küche bekannt. Sein Anwendungsgebiet ist aber um einiges vielfaltiger, denn die roten Narben enthalten zahlreiche wertvolle Inhaltsstoffe. So eignet sich Safran für medizinische Anwendungen ebenso wie für die Kosmetikindustrie. Früher wurde er auch zum Färben von edlen




Stoffen, in der Malerei und zum Imitieren von Goldschriften verwendet.

Doch was macht Safran so kostbar, dass sein Preis zeitweise an denjenigen von Gold gebunden war? Ist es der zeit- und arbeitsintensive Anbau, sind es die wertvollen Inhaltsstoffe oder ist es der einzigartige Geschmack?

Dieses Buch gibt einen umfassenden Einblick in die vielfältige Verwendung der Safranpflanze. Es beschreibt die Herkunft der Pflanze, die historischen und aktuellen Anbaugebiete, den Handel sowie die Verwendung in der Färberei, Kunst, Medizin, Kosmetik und Kulinarik.

Safranproduzenten aus der Schweiz, aus Osterreich, Deutschland und Südtirol berichten über ihre Erfahrungen, und wer die Safranpflanze selbst im Garten anbauen will, erhält dazu eine Anleitung.

Im Rezeptteil präsentieren fünf hervorragende Köchinnen und Köche aus dem deutschsprachigen Raum ihre Lieblingsrezepte mit Safran. Safran-Cheesecake, orientalischer Couscous, Halaszle, eine edle Rotbarbe oder eine indische Safrancreme warten darauf, nachgekocht zu werden.

Das perfekte Buch für Liebhaber der Safranpflanze.

Urs Durrer und Sandra Durrer produzieren mit ihrer Safranerei nebenberuflich Safran in der Surselva und in Obwalden. Sie sind Landwirte und Gastronomen, die die Natur und eine gesunde und genussvolle Küche lieben. Beim Anbau von Safran setzen sie sich für eine naturnahe Produktion und den Erhalt der Biodiversität ein.

Egal, was es sonst noch an Büchern über Safran am Markt gibt.

Hiermit sind ALLE Themenbereiche abgedeckt.
Ich muss ehrlich gestehen, noch nie habe ich bisher ein so umfassendes und kompetentes Buch über eine Pflanze in Händen gehalten.
Sandra & Urs Durrer haben hier ein umfassendes Werk abgeliefert. Es deckt den Anbau, die Geschichte, den Handel und auch die Verwendung allumfassend ab. Jedes Thema ist ausführlichst beschrieben—nicht nur schnell gestreift und dass, was man ohnehin in einer Online-Recherche findet. NEIN, es ist wirklich ausführlich und liest sich dabei aber wie ein „Lesebuch“.

Ausgezeichnet.
Jeder, der sich mit Safran beschäftigt oder sich in der einen oder anderen Art und Weise dafür interessiert, sollte hier zuschlagen.

Claudia Eder

# Ätherisches Öl aus Safran

Die Safranfäden verfügen über 400 Inhaltsstoffe, ein Großteil ist hier den äth. Ölen zuzurechnen.

Nachdem schon die Gewinnung der Fäden mühsam und auch bei harter Arbeit nur begrenzter Ertrag zu erreichen ist, kann man sich vorstellen wie überaus kostbar das ätherische Öl sein muss.

Daher werden die Safranfäden traditionell über Sandelholz codestilliert. Man spricht dann von Safran—Attar. Attar kommt aus dem indischen und steht für Duft - exotischer Duft. Moderne Übersetzungen sprechen von „Blütenessenz“.

Bei dieser Co-destillation entsteht ein pudrig, herber, leicht süßlicher und betörender Duft.

Das ätherische Öl von Safran ist sehr, sehr, sehr rar und schwer erhältlich. Das verleitet, wie auch bei den Safranfäden selbst, zur Fälschung. Um das Ölvolumen zu erhöhen, wird es oft mit Pflanzenölen oder anderen äth. Ölen verdünnt. Äth. Öle mit einem ähnlichen Geruch, ähnlicher Farbe oder schlichtweg billigeren Ester.

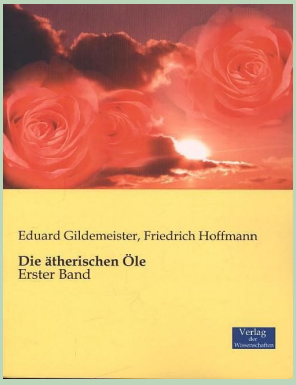
Es ist nicht ungewöhnlich, Safranöl durch ätherisches Öl Kurkuma- oder das Mazerat Ringelblumenöle zu ersetzen.

Leider macht es auch die Namensgebung nicht leicht, echtes ätherisches ÖL Safran unter den Fälschungen zu erkennen.

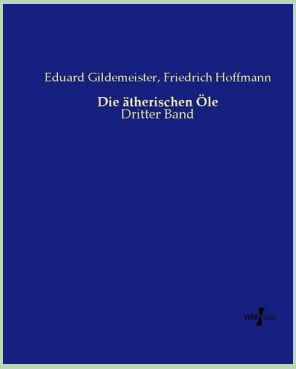
**Inhaltsstoffe äth. Öl Safran**:

70% Terpenaldehyd-Safranal,
1,8-Cineol und Alpha-Pinen,
A-Bergamotene,
Carotinoide,
Picrocrocin

Färberdiestel
Carthamus tinctorius
© wikipedia.de




„Die äth. Öle“
Gildemeister & Hoffmann
mehrere Bände
im Nachdruck bei verschiedenen
Verlagen erhältlich




# ...ätherisches Öl Safran und seine „Doubles“

**Safran—Safrol—Safranal**

Was ist den das nun alles? Und was ist richtig?

Gar nicht so leicht, aber mit etwas Geduld, gelingt auch hier die Unterscheidung.

**Safran** ist die Pflanze, im lateinischen Crocus sativa genannt.

**Safranal** ist einer der Inhaltsstoffe des äth. Öls. Genauer ein im äth. Öl enthaltenes Aldehyd. Die chemische Struktur dieses Aldehyds entspricht hier $C_{10}H_{14}O$ und konnte bereits um 1884 identifiziert werden.

**Safrol** ist ebenfalls Bestandteil äth. Öle, v.a. Muskatnuss, schwarzer Pfeffer und Kampherbaum. Als Zusatzstoff in Kosmetik und Industrie wurde es meist aus dem nordamerikanischen Sassafrasbaum gewonnen—mittlerweile wegen Nieren– und Leberschäden aber verboten.

**Safren** bezeichnete früher die Pinene (Falsch– bzw. Doppeldeklaration).

**Indischer Safran** ist schlicht und einfach Curcuma.

**Saflor** ist die Färberdistel. Diese wird gerne auch als falscher Safran oder amerikanischer Safran bezeichnet. Ein eindeutiger Hinweis, ob seiner Verwendung als Fälschung.

© de.freepik.com/Saflorfäden

Dabei werden die getrockneten Blütenblätter verwendet - beim echten Safran sind es die Griffel.

**Claudia Eder**

# Gildemeister & Hoffmann: Safranöl

DAS Standardwerk der äth. Öl Destillation von Gildemeister & Hoffmann sagt zum Safranöl:

***Geschichtliches**: Das zuerst von Walter Ryff und Conrad Gesner erwähnte und in der Nürnberger Taxe vom Jahr 1613 aufgeführte Safranöl ist wegen des äußerst niedrigen Gehalts des Safrans an ätherischem Öl wohl sicher nur ein oleum infusum gewesen. Der Gehalt des Safrans an ätherischem Öl scheint zuerst im Jahre 1670 ermittelt worden zu sein. Eine Untersuchung des Safrans und seiner Bestandteile unternahmen Boullon Lagrange und Vogel im Jahre 1810. Im Jahre 1821 untersuchte Henry den Farbstoff des Safrans und kam dabei zu der Annahme, dass die Ausbeute an ätherischem Öle bei der Destillation fast doppelt so groß sei, wenn dem Destillationswasser auf jede Unze trockenen Safrans 8 Unzen Kochsalz und 4 Unzen Kaliauge zugesetzt werden.*

***Herkunft:** Crocus sativus L, Safran*

***Gewinnung**: Bei der Destillation der Blütennarben des Safrans mit Wasserdampf geht fast kein ätherisches Öl über, erst nach Zusatz von Schwefelsäure zum Destillationsgut erhält man etwas Öl. Ferner wurden geringere Mengen ätherisches Öl gewonnen, wenn man den aus den Narben der Blüte bestehenden Safran mit Wasser im Kohlensäurestrom der Destillation unterwarf.*

**Ausbeute äth. Öl:**

Obwohl der Anteil an äth. Öl in den Safranfäden um die 10% beträgt (je nach Literatur), soll bei der Destillation lediglich eine Ausbeute von etwa 1,3 bis 2,5% erzielt werden können.

*An sich sind die frischen nicht getrockneten Narben von Crocus sativus geruchlos. Erst beim Trocknen stellt sich der kräftige, eigenartige Safrangeruch ein. Dabeiw ird das in der Droge vorhandene Pikro-crocin (Safranbitter), ein Spaltprodukt des ursprünglich an wesenden Protocrocins, in Glucose und Safranal, einen Bestandteil des ätherischen Safranöls, gespalten. Auch noch während des Lagerns des getrockneten Safrans findet dieser chemische Vorgang statt.*

*Durch Extrahieren von frischem Safran, der zuvor mit Petroläther ausgezogen worden war, mit Äther wurden 4% Picro-crocin erhalten, dessen wäßrige Lösung beim Erwärmen Safranal abspaltet. Der Zerfall des Glucosids Pikro-crocin C16H26O7 erfolgt gemäß der Gleichung:*

*Pikro-crocin ==>*

*Safranal + d-Glukose*

*Das von R. Kuhn und A. Winterstein „Safranal“ genannte Spaltprodukt ist 2,2,6-Trimethyl-cyclohexadien-4, 6-aldehyd-(1).*

*Die Konstitution des Safranals bzw. des Pikro-crocin ist bemerkenswert im Zusammenhang mit derjenigen der Carotinoide, die daneben im Safran angetroffen werden. Anscheinend sind hier nahe Beziehungen zwischen*

## … Gildemeister & Hoffmann

*Farbstoff, Geschmackstoff und Riechstoff vorhanden. Nach Kuhn wird in den Farben des Crocus vielleicht zunächst ein symmetrischer, bicyclischer Carotin-Farbstoff (Proto-crocin) mit der normalen Zahl von 40 C-Atomen gebildet. Dieser zerfällt dann durch oxydativen Abbau in 1 Mol Farbstoff (Crocin) und 2 Mole Bitterstoffe (Pikro-crocin). Aus letzterem bildet sich schließlich durch Abspaltung von Zucker der Geruchsstoff Safranal. Die große Empfindlichkeit des Terpenaldehydglukosids macht es verständlich, daß seine Menge beim Lagern der Droge abnimmt, und daß aus älteren Safran-Proben kristallisiertes Picrocrocin nicht mehr gewonnen werden kann.*

***Eigenschaften**: Das durch Destillation im Kohlensäurestrom erhaltene, kaum gelblich gefärbte, dünnflüssige Öl hatte einen starken Safrangeruch, absorbierte sehr leicht Sauerstoff aus der Luft, wobei es sich verdickte und eine bräunliche Farbe annahm.*

*Das aus Prikro-crocin durch Abspaltung erhaltene Safranal hatte einen starken, etwas scharfen, an Safran erinnernden Geruch.*

***Zusammensetzung**: Im Safranöl wurden nachgewiesen: Pinen, Safranal und Cineol.*

Vollinhaltlich aus „Die äth. Öle“ von Gildemeister und Hoffmann, Verlag der Wissenschaften entnommen.

Mit freundlicher Genehmigung durch HJR-Verlagsgrupe per Mail vom 20.10.2020

**Inhaltsstoffe äth. Öl Safran ATTAR**:

Cis-A-Santalol, A-Santalol, B-Santalol, Cis-B-Santalol, Cis-Lanceol, A-Bergamotene

## Äth. Öl Safran Attar kaufen, aber wo?

Wo bekommt man nun dieses edle und kostbare ätherische Öl?

Gar nicht so einfach, den die Qualität soll ja stimmen.

Daher kommen momentan im deutschsprachigem Raum nur die Firmen Maienfelser Naturkosmetik oder Damascena, Schweiz in Frage.

Damascena bietet „nur“ Safran Attar an—edel verpackt in einer kleinen Papierbox.

Bei Maienfelser Naturkosmetik gibt es zudem auch Safransalz und Safransirup zu kaufen.

**Claudia Eder**

IMPRESSIONEN der neuen PranArom®- Ausbildung:

Carmen Schwarz
feelgut Yoga

# aromaFORUM Österreich

Wagnerstr. 29
4523 Neuzeug
Austria

Telefon: 0043— 664 73807220
Fax: 0043-7259/31779

## TERMINE:

Tja—was soll man da sagen ….

WER weiß, was kommen mag.

## NEWS:

Der Leitfaden der AromaAlliance ist nun auch in englisch abrufbar.

Als Drucksorte wie digital über den Verein aromaFORUM Österreich beziehbar.

Weitere Infos dazu auf unserer Homepage:

www.aromaforum-oesterreich.at/index.php/wir-ueber-uns/eu-partnerschaften

# Wir sind mutig

Nach einigen Projekten, die wir 2020 online durchgeführt haben und vielen, vielen Terminen, die wir absagen mussten, werden wir 2021 wieder AKTIV.

Wir sind optimistisch. Wir sind mutig. Wir sind zukunftsorientiert und planen daher für 2021:

1. AROMASOMMER
2. Lehrgang AROMAPFLEGE, -THERAPIE
3. Seminar special „Hydrolate“

Um nicht wieder Termine schieben und schieben zu müssen, beginnen wir aber sanft. D.h. die ersten Termine sind für Mai 2021 geplant.

Der Großteil soll dann auch über die wärmeren Monate stattfinden. Jeweils begleitet und unterstützt durch online Angebote.

Wir freuen uns daher, schon jetzt über Interesse an unseren Angeboten und endlich wieder vielen, vielen persönlichen Begegnungen.

Wir sind vorbereitet! Und können die geltenden Bestimmungen an unseren ausgewählten Standorten leicht umsetzen.

**VIDEO Projekt:**

Mitglieder haben 2020 viele Links mit Videomitschnitten aus unseren vergangenen Kongressen erhalten.

Für alle anderen haben wir auch ein paar Impressionen online gestellt.

UND ein kleines, feines Projekt gestartet:

**„Aroma & Corona“ auf Youtube**

Einfach mal reinsehen:

https://youtu.be/uxaQHuIlepw

Und mitmachen!