



HERBÁŘ ROSTLIN 20. 04. 2012

## Šafrán setý /Crocus sativus/

**Šafrán setý je vytrvalá rostlina vysoká 10 - 30 cm, původem z Malé Asie. Má podzemní, zploštěle kulovité hlízy pokryté šupinami. Listy jsou úzké,...**

### Šafrán setý - popis

Šafrán setý je vytrvalá rostlina vysoká 10 - 30 cm, původem z Malé Asie. Má podzemní, zploštěle kulovité hlízy pokryté šupinami. Listy jsou úzké, čárkovité, rýhované, připomínající listy trav. Na podzim kvete tmavě fialovými květy na krátkých stopkách. Každý květ má tři nápadně oranžově červené blizny. Šafrán setý má rád dobré živné půdy a slunné, chráněné polohy. Rostlina potřebuje dlouhé a horké léto k tvorbě květů, z nichž se sklízí pouze blizny na výrobu koření - **šafránu**.

### Šafrán setý - léčivé účinky

Šafrán setý je ve větším množství jedovatý. Jako letální dávka je uváděna dávka 12 až 20 gramů sušeného šafránu. Ve větších dávkách šafrán stimuluje stahy dělohy. Dříve byl proto zneužíván jako abortivum, jako abortivní dávka je uváděno 10 g sušeného šafránu.

Šafrán v malých dávkách zvyšuje vylučování žaludečních šťáv a tím podporuje trávicí pochody. Snižuje hladinu krevních tuků a cholesterolu, má spasmolytický účinek. Působí inhibičně na agregáční vlastnosti krevních destiček. Doporučuje se také při poruchách menstruace. Má účinek

hypnotický, sedativní a antidepresivní. Existují také studie popisující účinek antikarcinogenní, antimutagenní, imunomodulační a antioxidační.

**Použitelné části šafránu setého:** květ a nať

**Období květu:** březen až červen

## Šafrán setý - použití v kuchyni a pěstování

**Šafrán setý** se někdy nazývá "podzimní krokus", a nesmí se zaměnit s daleko hojnějším ocúnem jesenním, který je jedovatý. Rodové jméno "Crocus" je odvozeno z řeckého slova "krokos" neboli vlákno, což je popis sušené blizny. Šafrán byl vždy velmi drahým kořením, protože k získání 0,5 kg koření je třeba nejméně 60 000 květů.

Pěstování šafránu setého se hojně rozšířilo ve staré Persii a Kašmíru, předpokládá se, že do Číny jej zavlekli při svých nájezdech Mongolové. V Persii nosili těhotné ženy šafránovou kuličku zavěšenou na srdeční jamce, aby jim zajistila snadný porod. V hebrejštině je šafrán známý jako "karkom" a je o něm zmínka v Šalamounově Písni písní. Šafrán byl v biblických dobách důležitou rostlinou a používal se jako parfém, koření a k obarvení pokrmů. Sušené a pak slisované blizny se prodávali jako "šafránové koláče". Ve starém Řecku a Římě nosily nevěsty "svatební šafrán" a novomanželské lože se zdobilo jeho květy. Šafrán se vysoce cenil pro svou barvu. Zlatavé barvivo, které poskytuje, se používalo na královská roucha jako znamení důstojnosti a urozenosti. Takto obarvené košile známé ve starém Irsku jako "leincroich" nosili keltští muži urozeného původu. Kdysi se věřilo, že šafrán má moc přivolat vítr. Vyhazoval se z vyvýšených míst do vzduchu, nebo se páčil a kouř se nechal unášet větrem. Existují záznamy o tom, že se šafrán ve Španělsku pěstoval již v r. 961 našeho letopočtu a jako **léčivá bylina** se objevuje v anglické lékařské knize z 10. století. V 16. a 17. století se šafrán považoval za bylinný lék na celou řadu potíží a nemocí, zvláště na žloutenku. Proti nespavosti se doporučoval sirup ze sušených růží, jablek a šafránu.

**Šafrán setý** je aromaticky trpký, hořké až kořenité chuti a barví nažluto. Má své místo ve francouzské a španělské kuchyni, kde se přidává do rýžových pokrmů. Výborně se hodí k drůbeži a rybě.

### Tip:

Vzhledem k vysoké ceně šafránu nepřichází v úvahu jeho využití ve formě čaje. Šafrán je např. součástí Švédských kapek. Jeho účinky využívá také homeopatie. Je dostupný v ředění 5 CH - 200 CH. Zde je doporučován při jaterních poruchách a při poruchách menstruačních.