

Sabine Paul

Gehirndoping mit Gewürzen

Das Upgrade für Konzentration, Gedächtnis,
Stimmung und Stress-Resistenz

Impressum

©2018 Dr. Sabine Paul und Expert Fachmedien GmbH, Düsseldorf.

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Film, Funk und Fernsehen, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeglicher Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages und der Autorin.

Hinweis: Das vorliegende Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder die Autorin noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen. Bitte beachten Sie den Hinweis zu Haftungsausschluss und Urheberrecht im Anhang.

Autorin: Dr. Sabine Paul, www.nerven-power.de

Verlag: Expert Fachmedien GmbH, Aachener Straße 172, 40223 Düsseldorf,
www.expert-fachmedien.de

Druck: Livonia Print, Riga LV.

Lektorat: Martina Noltemeier - www.noltemeier.com

Umschlag und Comics: Andrea Leitold - www.wunderbar-design.de

Umschlagmotiv: fotolia.com #154012031 denisismagilov

Satz und Layout: Lars Berdel - www.wunderbar-design.de

Bildernachweis: Autorenporträt: Petra A. Killick - www.fotografie-killick.de; Bauchgehirn - Sebastian Kaulitzki fotolia #50962305; Bockshornklee - Sea_Wave fotolia #109310556; Gewürze - Marilyn Barbone fotolia #84264178 und Natalia Klenvoa fotolia #7154717; Gewürzmischungen: Sabine Paul, www.nerven-power.de; Gewürznelke Holz - Lepatriote fotolia #142237271; Hippocamus - Pankajstock fotolia #63519420; Koriander - Barbara Pheby fotolia #6120068 und emuch fotolia #102504658; Kreuzkümmel - Glevalex fotolia #140183014; Kurkuma - Printemps fotolia #61156854; Pfeffer - Chris fotolia #125475541; Senfkörner - Artem Shadrin fotolia #125121320; Wassermelonenfrau - Микола Ковальчинський fotolia #70515209; übrige Fotos: Pixabay oder stocksnap.io

ISBN: 978-3-946010-12-8

1. Auflage 2018

Inhalt

| | |
|---|-----------|
| 1. Das Currywurst-Festival – oder: Warum Gehirn-Doping mit Gewürzen? | 6 |
| 1.1 Gehirnleistung steigern: von 10% auf 150% | 7 |
| 1.2 Gewürze: Doping außer Konkurrenz..... | 17 |
| | |
| 2. Gehirn-Tuning mit Genuss: Wie Gewürze die Gehirnleistung steigern | 24 |
| 2.1 Stress: Der Gehirn-Spagat für brillante Leistung..... | 24 |
| 2.2 Upgrade fürs Gehirn: Was das Hirn für Hochleistung braucht..... | 28 |
| | |
| 3. Geniale Gewürze fürs Gehirn-Doping | 36 |
| Bockshornklee: Nährstoff-Booster mit einem Hauch Curry | 38 |
| Chili: Stimmungswürzer und Gehirn-Optimierer..... | 43 |
| Gewürznelke: Stress- und Schmerzsenker, Merkfähigkeitssteigerer..... | 50 |
| Ingwer: Frische Aktivität in den Nervenzellen..... | 56 |
| Knoblauch: Anreger im Gedächtnis- und Lernzentrum..... | 63 |
| Koriander: Streicheleinheiten für den Hippocampus..... | 68 |
| Kreuzkümmel: Herzhafte Nervenstärke..... | 74 |

| | |
|--|-----|
| Kurkuma: | |
| Wurzelkraft fürs Gedächtnis | 77 |
| Pfeffer: | |
| Scharfmacher im Gehirn | 82 |
| Safran: | |
| Goldgelbe Glücksfäden | 87 |
| Senf: | |
| Nervenschutz und Bauchhirnpflege | 93 |
| Zimt: | |
| Turbo für Gedächtnis und Aufmerksamkeit..... | 99 |
| 10 weitere kleine Gewürzprofile..... | 105 |

4. Feuerwerk im Gehirn:

| | |
|---|------------|
| Wirkungen und Interaktionen | 106 |
| 4.1 Wie kommen die Gewürze ins Gehirn? | 106 |
| 4.2 Wie schnell und wie nachhaltig wirken Gewürze? | 107 |
| 4.3 Interaktionen – und: Wie viel darf es sein? | 111 |
| 4.4 Welches Gewürz für welchen Effekt? – Ein schneller Überblick | 114 |

5. Gewürze kaufen, zubereiten –

| | |
|--|------------|
| und lange genießen | 116 |
| 5.1 Qualität fürs Gehirn: Wo und was kaufen? | 116 |
| 5.2 Tipps und Tricks für die Zubereitung..... | 124 |

| | |
|--|------------|
| 6. Berühmte Gewürzmischungen aus aller Welt – mit gehirnförderlicher Wirkung..... | 128 |
| 6.1 Madras-Curry: Indische Exotik nicht nur für die Currywurst..... | 130 |
| 6.2 Kakaogewürz: Starke Nerven für 1001 Nacht | 134 |
| 6.3 Jamaika Jerk: Karibisch grillen fürs Gehirn..... | 139 |
| 6.4 Trikatu: Die 3 scharfen Ayurveda-Größen | 144 |
| 6.5 Dukkah: Knuspergewürz von Ägypten bis Australien..... | 147 |
| 6.6 Wok-Gewürz: Östliche Kostbarkeiten für den Kopf..... | 152 |
| 6.7 Paella-Gewürz: Mehr als fette Fische für ein frisches Hirn | 156 |
| | |
| 7. Spice up your brain: Ideen für das tägliche Gewürz-Doping | 161 |
| | |
| Literatur | 168 |
| Anhang: Dosierungs- und Anwendungsempfehlungen zu Gewürzen | 182 |
| Haftungsausschluss und Urheberrecht..... | 188 |
| Kleines Gewürz-Register | 189 |
| Danke!..... | 191 |
| Zur Autorin | 192 |

1. Das Currywurst-Festival – oder: Warum Gehirn-Doping mit Gewürzen?

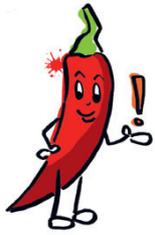
Waren Sie schon auf dem Currywurst-Festival?

Seit 2008 gibt es in Deutschland diese ungewöhnliche Veranstaltung. Mir ist sie zum ersten Mal vor gut einem Jahr begegnet. Die Überraschung war gleich doppelt groß, denn nicht nur die Existenz eines solchen Festivals war mir neu – es findet sogar in meiner Geburtsstadt Neuwied am Rhein statt. Das lockte mich bei nächster Gelegenheit hin: Meine Heimatstadt im Currydunst, heiße Wurst und feurige Soße im kalten Januar, die Chance herauszubekommen, welche Verrücktheiten im Angebot zu finden sind und wer sich auf einem solchen Fest tummelt.

Der Currywurst geht es wie den bekannten Zeitungen, die angeblich niemand liest, die sich aber millionenfach verkaufen. So gibt auch fast niemand freiwillig zu, Currywurst zu essen oder gar zu lieben. Aber die Schlangen an den Imbissbuden, die Speisekarten in Schwimmbädern, das Flying Buffet manch eines Business-Clubs und auch der Besucherandrang auf dem Currywurst-Festival zeigen klar: Heiße Wurst mit gewürzter Sauce ist der Hit.

Auf einem Festival stehen natürlich spektakuläre Kombinationen im Vordergrund. Vom „Würzigen Gaumen-Kribbler“ über „Winzer-Currywurst“, „Currywurst Hawaii“ bis zu „Wildschwein-Currywurst mit Cola-Sauce“ und „Crazy Todeshauch“ kann man sich durchprobieren. Nicht alles lohnt sich, aber einiges ist durchaus eine Erfahrung wert.

Unweit meiner Wahlheimat Frankfurt wurde 2017 in Mainz ein weiteres Currywurst-Festival aus der Taufe gehoben, während sich Neuwied auf das 10-jährige Jubiläum vorbereitete.



Das traditionelle Currywurst-Festival in Neuwied findet am letzten Januar-Wochenende statt. In Mainz kommen die Currywurst-Fans seit 2017 am letzten Wochenende im Oktober auf ihre Kosten.

Kaum einer der Festivalgäste wird sich darüber bewusst sein, dass Currypulver eine der besten Arten ist, Gehirn-Doping zu betreiben: natürlich, genussvoll, schon in kleinen Mengen wirksam, sich selbst verstärkend und ohne Nebenwirkungen. Was man von psychoaktiven Medikamenten in der Regel nicht sagen kann. Wer zum „Curry-Wurst-Topf mit rotem Kampot-Pfeffer“ greift, statt zur Variante mit Cola-Sauce, ist auf dem besten Weg, sein Gehirn auf das nächste Leistungslevel zu heben.

Aber warum sollte man überhaupt Gehirn-Doping betreiben? Und die vielleicht noch spannendere Frage: Wenn schon Gehirn-Doping, dann greift man doch zu einschlägigen Medikamenten, eventuell sogar zu Drogen. Funktioniert Gehirn-Doping mit etwas so Simplem wie Gewürzen?

1.1 Gehirnleistung steigern: von 10% auf 150%

Glauben Sie auch, dass Sie nur einen Bruchteil Ihres Gehirns nutzen – nur die berühmten „zehn Prozent“? Träumen Sie davon, auf alle verfügbaren Funktionen jederzeit und bis ins hohe Alter vollen Zugriff zu haben? Statt sich mit Denkblockaden und Gedächtnisaussetzern, Stimmungstiefs, Winterdepression oder Angst vor Demenz zu quälen, hätte man dauerhaft schnell feuernde Nervenzellen, sprudelnde Kreativität, messerscharfes Denken und eine elefantenstarke Gedächtnisleistung. Kann man dauerhaft 100 Prozent Gehirnleistung erreichen, sie vielleicht sogar jenseits des bislang Vorstellbaren weiter steigern?

wie beim „Runners High“ werden körpereigene Opiate ausgeschüttet – gut gegen Schmerz, aber auch stimmungshebend bis euphorisierend.

Die Trendforscher der Nahrungsmittelindustrie gehen davon aus, dass Biohacking und „Neuro-Nutrition“ (Ernährung für die Nerven) an Bedeutung gewinnen werden. Immer mehr Menschen wollen ihre Gesundheit gezielt verbessern und selbst im Griff haben, wobei die Gehirngesundheit und Gehirnleistung immer wichtiger werden.

„Biohacking“ nennt sich seit der Jahrtausendwende eine Bewegung, die sich ursprünglich in Kalifornien bio- und gentechnologische oder andere technische Methoden in die hauseigene Küche holte, um sich selbst und andere Organismen zu optimieren. Biohacking kommt aktuell, zumindest in Deutschland, etwas moderater daher – als Rückbesinnung darauf, dass man mit dem Verständnis für biologische Prozesse auch Kontrolle über die eigene Gesundheit ausüben kann. Dabei gibt es einen eher „technisch“ orientierten Weg, der stark auf Nahrungsergänzungsmittel, Geräte und Apps setzt und einen eher „natürlich“ orientierten Zweig, der vollständige Nahrungsmittel und technikreduzierte Methoden bevorzugt. Die Übergänge sind fließend.

Vor allem die Gehirngesundheit im Zusammenhang mit der Ernährung soll Trendforschern zu Folge an Bedeutung gewinnen. Derzeit haben sie aber nur „Klassiker“ wie Omega-3-Fettsäuren oder halbwegs innovative Nahrungsmittel wie Insekten auf dem Radar (Crawford 2017).

Gewürze fristen aber beim Neuro-Enhancement bislang noch ein Schattendasein – genauso wie in den Ernährungspyramiden.

Gewürze: Unterschätzte Stars

Was macht Gewürze aber zu einem fast idealen Gehirn-Doping, mit dem sich Gehirnprozesse optimieren, Stress- und Alterungsschäden ausgleichen und sogar Therapien bei neuronalen Erkrankungen umsetzen lassen? Das Spektrum der nützlichen Eigenschaften ist groß:

- ▶ Die Verwendung von Gewürzen in der Ernährung hat eine **lange Tradition** und ist in den üblichen Mengen **sicher und gut verträglich (keine Nebenwirkungen)**.
- ▶ Die Inhaltsstoffe der Gewürze gelangen **über mehrere Wege direkt ins Gehirn**. Es sind, anders als bei manchen Medikamenten, keine Hilfsmittel notwendig, um die Blut-Hirn-Schranke zu überwinden.
- ▶ Gewürze wirken nicht nur auf Gehirnfunktionen, sondern haben zusätzlich positive **Effekte auf die Gesundheit**, z.B. senken sie bestimmte Blutfette, Insulin, den Blutdruck, reduzieren das Risiko einer Tumorentstehung, stärken das Immunsystem, und verlangsamen Alterungsprozesse.
- ▶ Viele Inhaltsstoffe der Gewürze sind in der Lage, **Stressreaktionen im Körper abzufangen** – sehr wichtig, sowohl für die langfristige Gesundheit und das verlangsamte Altern als auch für optimale Gehirnfunktionen, denn bei Stress blockiert das Gehirn.
- ▶ **Auch kleine Mengen genügen** für das Gehirn-Doping. Manche Gewürze haben eine **Verstärkerfunktion**, so dass sich nicht nur die benötigte Menge reduziert, sondern auch die Wirkung anderer Gewürze und Nährstoffe verstärkt wird.
- ▶ Gewürze können aufgrund ihrer Aufnahmewege **sowohl Soforteffekte** innerhalb weniger Minuten **als auch Langfristeffekte** über Jahre hinweg erzielen.
- ▶ Im Gegensatz zu Nahrungsergänzungsmittelkapseln oder Medikamenten vermitteln Gewürze **intensiven Genuss**.
- ▶ Die eigenhändige Zubereitung von Getränken und Gerichten mit Gewürzen involviert alle Sinne, hilft beim **Stressabbau** und fördert die **Kreativität**.

- ▶ Gewürze **helfen bei Nährstoffdefiziten**, aber anders als bei Nahrungsergänzungsmitteln mit einzelnen oder synthetisierten Wirkstoffen ist das Inhaltsstoffspektrum der Gewürze komplex – die Komponenten wirken in einem solchen „Orchester“ vermutlich besser und sind auch auf lange Sicht problemloser aufzunehmen. Überdosierungen entfallen in der Regel, denn durch die Aromen der Gewürze wird ein „zu viel“ sofort bemerkt, ähnlich wie bei versalzenen Speisen.
- ▶ Einzelgewürze, zumindest wenn sie nicht als Pulver und in guter Qualität gekauft werden, sind **frei von Zusatzstoffen**. Wer zum Beispiel zu Koffeinkapseln greift, bekommt dazu in manchen Produkten gleich auch Titandioxid geliefert – ein Stoff, der den Darm und das Nervensystem rund um den Verdauungstrakt in Mitleidenschaft zieht und damit auch das Zentralnervensystem.

Gewürze sind heute noch ein Geheimitipp für natürliches Gehirn-Doping, als Gesundheitsexilier und Kreativitätsbooster. Ein weiteres Plus: Ihre Verwendung kann ganz unauffällig geschehen. Damit erspart man sich als Anwender leidige Diskussionen, wie man sie von Diäten und Ernährungsumstellungen kennt. Im Gegenteil – viele Gäste sind begeistert und loben die schmackhaften Gerichte. Vom eigenen Gewinn an Vitalität und Genusserlebnissen einmal abgesehen.

Dennoch: Nicht für jeden ist dieser Weg des Gehirn-Dopings geeignet. Bevor Sie also nun euphorisch Ihre Schränke frei räumen und mit einer Vielzahl an Gewürzen bestücken, überlegen Sie sich, ob diese Art der Gehirnveränderung tatsächlich Ihrer grundsätzlichen Lebensweise und Ihrer aktuellen Lebenssituation entspricht.

Safran: Goldgelbe Glücksfäden

Steckbrief

SAFRAN

Botanischer Name | Familie

Crocus sativus | Schwertliliengewächse

Leitsubstanzen

Crocin (gelber Farbstoff)

Safranal (Duft im getrockneten Safran)

Picrocrocin (bitterer Geschmack; Vorläufer von Safranal im frischen Safran)



AUFGEPASST!

Safran-Pulver wird gelegentlich mit günstigeren Inhaltsstoffen gestreckt – daher besser Safran-Fäden kaufen mit einer Verpackung, die den Blick auf die Fäden freigibt

Wichtigste Gehirn-Doping-Eigenschaften

- anti-depressiv
- wirkt gegen Alzheimer-Demenz
- fördert das Gedächtnis
- mehr Stress-Resistenz
- Nervenschutz bei chronischem Stress

Safran ist das teuerste Gewürz der Welt. Denn es ist sehr viel Handarbeit nötig, um aus drei tiefroten Blütennarben pro lila Krokusblüte die begehrten Safranfäden zu gewinnen. Die Erntesaison ist kurz, nur wenige Wochen im Herbst. Bis zu 200.000 Blüten ergeben schließlich ein Kilogramm getrockneter Safranfäden. Die Verwendung des „Königs der Gewürze“ reicht zurück bis in die griechische Mythologie. Göttervater Zeus soll auf einem Bett aus Safran, Lotus- und Hyazinthenblüten geschlafen haben – die reichen Römer der Antike machten es ihm bezüglich Safran nach.

Bis heute ist die genaue Ursprungsregion des Safrans nicht genau geklärt. Momentan geht man von Griechenland und Kreta aus. Aber auch die Türkei, Vorderasien, Iran, Afghanistan und das Hochland von Kaschmir werden diskutiert. Fest steht jedenfalls schon eine sehr lange Nutzung. Auf Kreta wurde vor ca. 4.000 Jahren der wilde *Crocus cartwrightianus* kultiviert. Im Palast von Knossos auf Kreta zeigt eine etwa 3.500 Jahre alte Wandmalerei Menschen beim Safransammeln.

Safran wurde genutzt

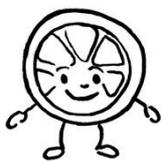
- ▶ zum Färben: safrangelbe Kleidung und Schuhe waren als königliche Farbe für Götter, Könige und Helden reserviert. Aber auch mancher Hochzeitschleier wurde mit Safran gelb gefärbt
- ▶ als Duftstoff: Im antiken Rom wurden Theater und Hallen mit Safranblüten beduftet oder Safran-Parfüms genutzt
- ▶ als Imitat für Gold: Zinn und Silber wurden mit Safran gemischt, um Goldschriften zu imitieren
- ▶ als Kosmetikum und zum Einbalsamieren bei den alten Ägyptern
- ▶ als Gewürz: von den Arabern im 8. und 9. Jahrhundert nach Spanien eingeführt mit dem Namen „sahafaran“ oder „zafran“ – zunächst aufgrund des Preises nur für die Reichen erschwinglich

Der hohe Preis verleitete früher wie heute dazu, Safran zu fälschen und zu „strecken“. Safranpulver wird mit günstigerem Kurkumapulver oder Ringelblumenblüten verfälscht. Die Färberdistel, auch als „Falscher Safran“ bezeichnet,

wurde früher zum Färben von Seide und Gerichten genutzt. Auch drastische Strafen haben das Fälschen von Safran nie verhindern können – bei einem Kilopreis von etwa 7.000 bis 25.000 Euro ist das auch nicht verwunderlich. Dabei können sich dies sogar Menschen leisten, die für ihre asketische Lebensweise bekannt sind: Die Pennsylvania Germans würzen Kuchen, Fleischgerichte, Suppen, Nudeln und Saucen freigiebig mit Safran. Ihr Geheimnis: Seit dem 18. Jahrhundert bauen sie den Safrankrokus selbst an und führen die aufwändige Handarbeit bei Ernte und Trocknung selbst durch (Root 2003).

Auch in Mitteleuropa ist der Safrankrokus zu Hause: in Deutschland, Österreich, der Schweiz gibt es Anbauregionen – am häufigsten kommt Safran aus Spanien. Die Hauptanbaufläche liegt jedoch heute im Iran. Die mit Safran gelb gefärbten persischen Reisgerichte sind berühmt. Aber auch eine spanische Paella, französische Bouillabaisse, ein italienisches Risotto alla milanese werden mit Safran zubereitet. Luftdicht in einem Metall- oder Glasgefäß verschlossen, dunkel gelagert und vor Feuchtigkeit geschützt, erhalten die Safranfäden über mehrere Jahre hinweg ihr Aroma und ihre Färbekraft.

Stimmungssteigerer und Gedächtnisstärker



Antidepressiv: Safran wirkt stimmungsaufhellend. Die Wirksamkeit scheint bei milder und moderater Depression ähnlich zu sein wie bei der Behandlung mit Antidepressiva (Fluoxetin, Imipramin, Citalopram), aber mit weniger Nebenwirkungen, wenn zwischen 30 und 100 mg Safran pro Tag über 6-12 Wochen verabreicht werden. Derzeit erklären zwei Mechanismen die antidepressive Wirkung: Zum einen wirken Safranal und Crocin durch Hemmung der Wiederaufnahme von Monoaminen (Dopamin, Noradrenalin, Serotonin), was zur Erhöhung dieser stimmungsaufhellenden Botenstoffe im Gehirn führt. Zum anderen wirkt Safran ähnlich wie Glutamat (über den NMDA-Rezeptor) und GABA, dem natürlichen „Stimmungsaufheller“ im Gehirn (Khadzdair 2015; Shafiee 2017; Sarris 2011; Christodoulou 2015).



Gedächtnisstärker: In der traditionellen persischen Medizin wird Safran gegen Gedächtnisprobleme verwendet. Die genauen Wirkungsweisen werden aktuell untersucht. Bekannt ist, dass Safran die Acetylcholinesterase hemmt und so für mehr Gehirnbotenstoff

fe, die das Gedächtnis ausbilden, sorgt. Zusätzlich erhöht Safran mengenabhängig die Dopamin-Konzentration im Gehirn, was ebenfalls gedächtnisförderlich ist. Ebenso wird mehr Glutamat produziert, ein Botenstoff, der für die Ausbildung des Langzeitgedächtnisses von Bedeutung ist.



Nützlich bei Demenz: Erste klinische Studien zeigen, dass Safran ebenso wirksam gegen milden bis moderaten Alzheimer ist wie der Acetylcholinesterase-Hemmer Donepezil und im Gegensatz zum Medikament nicht zu Erbrechen führt. Die beiden Wirkstoffe wurden für 22 Wochen mit je 30 mg pro Tag verabreicht. Bei moderatem bis schwerem Alzheimer ist Safran ebenso wirksam wie der NMDA-Rezeptor-Antagonist Memantin. Safran-Extrakt bzw. der Safran-Inhaltsstoff Trans-Crocetin-4 verhindert die Bildung von Amyloid-Beta-Fibrillen. Trans-Crocetin kann sogar bestehende Fibrillen auflösen. In einer einjährigen Daueranwendung wurde gezeigt, dass Safran zur Behandlung von milden Gehirnfunktionsverlusten wirksam und sicher ist. Außerdem erhöht Safran die Menge von Acetylcholin – einem zentralen Gehirnbotschaft im Zusammenhang mit Lernen und Gedächtnis, der bei Alzheimer-Patienten oft reduziert ist. Im Tiermodell gibt es Hinweise darauf, dass Safran die Nervenzellen gegen Parkinson schützt (Tiribuzi 2017; Pitsikas 2015; Khadzair 2015; Christodoulou 2015; Howes 2012; Tsolaki 2016).



Mehr Stress-Resistenz: Bei chronischem Stress kommt es zur Ausschüttung von Cortisol. Tiere sind stressresistenter, wenn sie mit Safran-Extrakt, Safranal oder Crocin gefüttert werden. Wird Crocin direkt injiziert, sinkt der Corticosteroid-Level. Setzt man Menschen für 20 Minuten Safran-Duft aus, so sinkt der Cortisolspiegel und Angstsymptome verringern sich. Mangicrocin, ein weiterer Inhaltsstoff des Safrans, senkt den Stress-Spiegel deutlich nach 5-tägiger Anwendung (Sarris 2011; Rios 1996). Sowohl Safran-Duft als auch Safran als Gewürz können somit den Spiegel des Stresshormons Cortisol senken, die Stress-Resistenz erhöhen und Angstsymptome reduzieren.

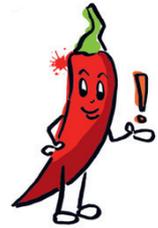


Nervenschutzschild bei chronischem Stress: Hohe Mengen an Glucocorticoiden bzw. chronischem Stress führt zu Zellschäden im Hippocampus, der für das Lernen und Gedächtnis zuständig ist. Die antioxidativen und antientzündlichen Effekte des Safrans wirken

hier schützend. Dies wirkt sich auch positiv bei Multipler Sklerose aus (Pitsikas 2015; Khadzair 2015; Ghaffari 2015).

Kann man sich mit Safran zu Tode lachen?

In persischen Familien heißt es, man solle nicht zu viel Safran essen, sonst würde man sich „zu Tode lachen“. Tatsächlich können bis zu 1,5 Gramm am Tag ohne Risiko gegessen werden. Safran hat zwar eine psychoaktive Wirkung, die zu einem „Safranrausch“ mit Lachkrämpfen führt, dann zu Herzklopfen, Schwindel und Delirium – im schlimmsten Fall endet dies mit der Lähmung des Zentralnervensystems und Herzstillstand. Allerdings geschieht dies nur bei hohen Safranmengen von ca. 20 Gramm (Christodoulou 2015; Rätsch 2003). Sich mit Safran „zu Tode zu lachen“ ist also theoretisch möglich – praktisch aufgrund der benötigten Mengen und der damit verbundenen Preise aber wohl keine große Gefahr.



Tipps für die tägliche Portion Safran

Safran kann auf unterschiedliche Weise Speisen und Getränken zugefügt werden. Traditionell werden Safranfäden in etwas warmem Wasser für etwa 20 Minuten vor der Verwendung eingeweicht. Sie können dann mit dem Einweichwasser verwendet werden – bei heißen Gerichten am besten erst gegen Ende der Garzeit, um das Aroma zu erhalten. Statt Wasser können auch Wein, Essig, Öl, Zitronensaft oder (Pflanzen-)Milch zum Einweichen verwendet werden. Für Desserts ist Rosenwasser eine genussvolle Variante. Safranfäden können auch mit ein paar Zucker- oder Salzkörnern gemörsert werden – dadurch wird die Färbung noch intensiver.

Dosierungstipp: Da sich einzelne Safranfäden nicht gut wiegen lassen, in Rezepten aber oft Milligramm-Angaben gemacht werden: 1 Safran-Faden entspricht etwa 2 mg (Pitsikas 2015).

Hauptgerichte

Safran färbt bekannte Reisgerichte intensiv gelb: spanische Paella, italienisches Risotto, persische Reispfannen. Safran passt auch zu Fisch, Meeresfrüchten, Geflügel, Lamm, Brühen und Suppen wie Bouillabaisse.

Gebäck

Im Kinderlied „Backe, backe Kuchen“ heißt es schon „Safran macht den Kuchen gebl“, also gelb. Es gibt einige Kuchen- und Gebäckrezepte mit Safran. Bekannt sind dafür etwa die schwedischen „Luciakatzen“ (Lussekatte). Es ist ein Hefegebäck mit Safran, das zum Luciafest am 13. Dezember gebacken wird. Im Internet gibt es viele Rezepte.



Getränke

Schlummertrunk: Safran-Honig-Cashew-Milch: 1 Handvoll Cashewkerne (30 g) in 250 ml Wasser einweichen (ca. 2 Stunden), dann fein pürieren. 5-8 Safranfäden mit ein paar Zuckerkrystallen mörsern, zusammen mit der Cashewmilch und einer Messerspitze Zimtpulver in einem Topf aufkochen, dann 5 Minuten auf niedrigster Herdhitze ziehen lassen. Zum Schluss 1-2 Teelöffel Honig einrühren und dann in eine Tasse füllen. Nach Belieben mit 1 EL gehackte Pistazienkerne oder Mandeln bestreuen.

Varianten:

- ▶ Die Samen einer Kardamomkapsel mit dem Safran mörsern.
- ▶ Statt oder zusätzlich zum Zimtpulver können auch eine Prise frisch geriebene Muskatnuss oder etwas Vanillepulver zugegeben werden
- ▶ Statt Cashewmilch kann auch Mandelmilch oder Haselnussmilch verwendet werden

6.1 Madras-Curry: Indische Exotik nicht nur für die Currywurst

Curry – das ist, neben einem Berg im Südatlantik und einer Programmiersprache, der Oberbegriff für typische indische und asiatische Gerichte und für spezielle Gewürzmischungen, die Currypulver. Currypulver gibt es in unzähligen Varianten. Sie müssen nicht auf einem Currywurstfestival gewesen sein, um ihren Geschmacksreichtum zu entdecken. In Gewürzhandlungen werden Sie verschiedene duftende Päckchen zur Auswahl bekommen, wenn Sie einfach nur nach „Currypulver“ fragen.



Eine Mischung ist sehr bekannt: Madras-Curry. Es wird behauptet, dass es das Original-Currypulver zur Currywurst gewesen sei. Unabhängig davon, ob es stimmt oder nicht, passt diese Mischung auf jeden Fall sehr gut zum beliebten Imbiss.



Schon gewusst? – Die Currywurst ist eine deutsche Erfindung. Herta Heuwer entwickelte das Rezept 1949 in Berlin. Sie servierte eine Brühwurst, aus nachkriegsbedingtem Mangel an Naturdarm ohne Pelle, mit Tomatensoße und Currypulver.

Bei Volkswagen werden in der Kantine eigene Currywürste produziert und pro Jahr mehr Currywürste gegessen als Autos verkauft.

Die Erfindung des Currypulvers wiederum geht auf die Briten zurück. Sie entwickelten eine an europäische Zungen angepasste Gewürzmischung. Diese fing das Aroma indischer Currygerichte ein und machte es als Pulver auch in der britischen Heimat verfügbar. Viele Menschen verbinden mit Currypulver eine gelbe Farbe. Kein Wunder, denn die Currypulver hierzulande enthalten meist viel Kurkuma, die gehirnförderliche Gelbwurz.

Currygerichte sind saucenreiche Eintöpfe. Die dafür typische Gewürzmischung heißt in Indien „Garam Masala“. Sie ist von beige-brauner Farbe, besteht aus etwa 25 bis 30 einzelnen Gewürzen und wird in fast jedem Haushalt anders gemischt. Während in Nordindien die Currys eher mild-süß bis pikant sind, häufig Fleisch enthalten und mit Fladenbrot serviert werden, sind südindische Currys eher feurig-scharf, öfter vegetarisch, mit Hülsenfrüchten zubereitet und werden von Reis als Beilage begleitet. An den Küsten Indiens sind Fischcurrys beliebt.

Currygerichte sind aber auch verbreitet in Indonesien, Thailand und Japan, mit einer jeweils eigenen Art der Zubereitung und anderen Zusammensetzungen der Gewürze. Übrigens: Thai-Currys sind je nach verwendeter Chilipaste rot oder grün und enthalten kein Kurkuma.

Die Madrasküste liegt im Südosten Indiens. Dort stehen reichlich Fisch, Fleisch, Gemüse und Früchte auf dem Speiseplan, wozu das Madras-Currypulver ausgezeichnet korrespondiert. Es ist sehr vielfältig einsetzbar. Eine ganz bestimmte Zusammensetzung für Madras-Currypulver gibt es nicht – ebenso wenig wie bei anderen Currypulvermischungen. Einige Zutaten sind für Madras-Curry jedoch typisch: Koriander, Kreuzkümmel, Bockshornklee, Senf, Pfeffer, Kurkuma und Chili.