



**Köstliches aus der
Kapuzinerküche:
«Wohl bekomm's»**

Bruder Beats Sarfransuppe

Zutaten

60g Gries
1/2 Zwiebel
1/2 Lauch
1 Briefchen Safran
1dl Weisswein
1l Bouillon
1dl Milch
1dl Rahm
1 Ei
10g Butter
Öl, Salz, Pfeffer
Etwas Rahm und Petersilie zum Garnieren

Viel Freude beim Zubereiten

Lauch und Zwiebel fein schneiden und in wenig Öl 5 Minuten dünsten.
Von der Bouillon zwei Esslöffel Flüssigkeit abnehmen und den Safran darin auflösen. Mit Weisswein ablöschen und in die heisse Brühe geben.
Wenn die Brühe kocht, den Griess und den aufgelösten Safran einrühren.
Auf kleiner Flamme 15 Minuten köcheln lassen.
Ei, Milch und Sahne miteinander vermischen, in die Suppe rühren und nochmals kurz aufkochen.
Vor dem Servieren Butter zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Die Suppe mit Rahmtupfer und gehackter Petersilie garnieren.

Bruder Beat, der aus dem Walliser Dorf Mund stammt, verwendete gerne Safran, sowohl zum Kochen als auch zum Backen. In Mund wird vermutet, dass die Safranknolle von Pilgern aus Santiago de Compostela mitgebracht wurde.

Eve Landis, Verlag PhiloXenia Meilen, S. 17
3. Auflage 2012
ERNi Druck Rapperswil

REGIONAL & NACHHALTIG

FÜHRUNGEN IM CULINARIUM ALPINUM

Auf unserer Website finden Sie eine Auswahl an Führungen durchs Kloster, die Essbare Landschaft oder den Alpsbrinkeller mit einer Degustation verbunden.

Geniessen Sie im ehemaligen Kloster des CULINARIUM ALPINUM saisonale Produkte regionaler Produzenten kreativ interpretiert. Tischreservation wird empfohlen.

CULINARIUM ALPINUM

Mürgstrasse 18 | CH-6370 Stans | +41 41 619 17 17 | culinarium-alpinum.ch



**CULINARIUM
ALPINUM**



Safran

**Schweizer Safran in
aller Mund(e)?**



8.-10. November 2024
alp24.ch

TRADITION BEWAHREN
GENUSS ERLEBEN
ZUKUNFT NACHHALTIG GESTALTEN



TRADITION
&
WISSEN

Knolle? Krokus? Gold? Safran!

Als Safran bezeichnet man eigentlich nur das Gewürz, also die roten Narben der Pflanze. Diese gehört zur Familie der Schwertliliengewächse und zur Gattung der Krokusse, von denen es etwa 240 verschiedene Arten gibt. Wegen seiner Ähnlichkeit mit einer Zwiebel wird Safran oft für ein Zwiebelgewächs gehalten. Es handelt sich jedoch um eine mehrjährige Knollenpflanze. Safran ist eine antizyklische Pflanze. Im Gegensatz zu vielen anderen Krokusgewächsen blüht der Safrankrokus nur im Herbst.

Vor etwa viertausend Jahren soll durch die genetische Verschmelzung zweier Individuen des «Crocus cartwrightianus» der «Crocus sativus» entstanden sein. Diese Verschmelzung hat zur Folge, dass der notwendige doppelte Chromosomensatz fehlt und der Safran seit mehreren tausend Jahren nur noch über die Knollen vermehrt werden kann. In einigen Ländern wird Safran auch als «rotes Gold» bezeichnet. Dies

ist kein Zufall, denn Safran wird als eines der wertvollsten und teuersten Gewürze gehandelt. Oft wird Safran mit dem Preis von Gold verglichen. Aber warum ist Safran so wertvoll? Die Ernte des edlen Safrans ist eine Kunst für sich. Die kleinen «Griffel», die so genannten Narben der Blüte, geben pro Pflanze nur wenig her. Für ein Kilogramm Safran werden etwa 150.000 Blüten benötigt.

Achtung vor Fälschungen!

Kein Gewürz wird so oft gefälscht wie Safran. Zur Fälschung und Streckung für günstigere Varianten werden oft Kurkuma, Ringelblumen-, Tagetes-, Löwenzahn- oder Granatapfelblüten und sogar rote Plastikfasern verwendet. Vorsicht also beim Kauf und bei der Verwendung von gelbem Pulver.

Schweizer Safran erlebt in den letzten Jahren ein Comeback und wird in vielen Regionen angebaut, so auch bei uns im CULINARIUM ALPNUM.

Im Restaurant CULINARIUM ALPNUM im ehemaligen Kapuzinerkloster dreht sich alles um die regionale Küche, die täglich für Sie aufs Neue kreativ interpretiert und serviert wird. Die verwendeten Produkte stammen vorwiegend aus Nidwalden, Obwalden und den angrenzenden Zentralschweizer Kantonen, vorzugsweise aus biologischem Anbau. Produkte aus der Schweiz und dem Alpenraum ergänzen das Angebot.

Wissenswertes zu Safran

- Azyklische Pflanze
- Während der Winterzeit 4 h Sonnenlicht nötig
- Temperaturen bis -20° im Winter / 40° im Sommer
- Regelmässige Niederschläge ab August erforderlich

Dem Zauber der Pflanze verfallen

- Der Safran aus dem «Mund»
- Von Alpnach bis Sagogn (Sandra und Urs Durrer)
- Agroscope unterstützt diesen Aufschwung

Gerne zeigen wir Ihnen den Safran in unserer Essbaren Landschaft.

Tipps für Safran-Interessierte:

1. Qualität erkennen: Schweizer Safran wird oft von Hand geerntet und hat eine besonders intensive Farbe und ein besonders intensives Aroma.

2. Lagerung: Safran immer in einem luftdichten Behälter, an einem kühlen und lichtgeschützten Ort aufbewahren. So bleibt das Aroma lange erhalten.

3. Dosierung: Schweizer Safran ist intensiv, daher reichen wenige Fäden aus, um einem Gericht ein reiches Aroma, sowie die goldene Farbe zu verleihen. Das typische Safranaroma entsteht durch Safranal, Picrocrocine sorgt für den leicht bitteren Geschmack und Crocin färbt die Speisen unverwechselbar safrangelb.

4. Vorbereitung: Damit sich das Aroma und die Farbe optimal entfalten, können die Safranfäden in etwas warmem Wasser eingeweicht werden, bevor sie in das Gericht verarbeitet werden.

5. Anwendung: Safran passt hervorragend zu Gerichten wie Risotto Milanese, Zürcher Geschnetzeltes mit Safran, süssen Speisen und Brot wie dem Freiburger Safranbrot „Cuchaule“.

6. Nachhaltigkeit: Wer Schweizer Safran kauft, trägt zur Erhaltung dieser traditionellen Kulturpflanze bei.



GENUSS
ERLEBEN