

Toite maailma kalleimast vürtsist

Safran on maailma kalleim vürts, mida saadakse safrankrookuse (*Crocus sativus*) kuivatatud emakasuudmetest.

Igal õiel on vaid kolm emakasuuet, need tuleb korjata käsitsi ja selleks on sügisei aega vaid paar nädalat. Poole kilo safrani saamiseks tuleb korjata 100 000 õit! Kuivatamise käigus kaotavad nad ligi 80% oma esialgsest kaalust. Õnneks aga on safranit toidule ainuomase kollase värvi ning mõrkjasmagusa metsalilleme maitse saamiseks vaja väga vähe.

Safran meditsiinis ja toidus

Safran on peamine maitseaine India, Vahemere maade ja araabia maade toitudes. Seda kasutatakse suppide, hautiste, riisi, karri, kuskussi, kondiitritoodete, likööride ja juustu maitsestatamiseks ning värvimiseks. See on peamine paella, risotto alla Milanese ja bouillbaisse'i koostisosa. Safranit lisatakse ka piimaga valmistatud magustoitadesse ja saiakestesse ning sellega antakse värvi linnulihale ning mereandidele.

Safrani kasutamisel arstirohuna on pikk ajalugu. Paljud värskeimad uurimused näitavad, et sel vürtsil võib olla vähivastane toime. Samuti peetakse safraniniite ja isegi õielehti kasulikuks seedimise, närvihaiguste (parkinsonismi, Alzheimeri tõve), depressiooni, unetuse ja astma korral.

Marokos on safranteraapia omaette teadus, mida emad annavad edasi oma tütardele. Siiani kasutatakse laste hammaste tulekul igemete masseerimist kuldsõrmusega, mis on kastetud safrani ja mee segusse. Samuti annavad emad tütardele valuliku menstruatsiooni leevendamiseks juua piima või teed safraniga.

Safran leevendab kõha ja külmetust. Seda lisatakse kuumade jookide tegemiseks 0,5–1 g liit-

ri vee kohta. Safran stimuleerib ka seedimist, kui lisada seda 1 g liitri vee kohta. Suurtes kogustes võib aga safran olla mürgine (>10 g).

Kuidas safranit kasutada

Vedelik aitab välja tuua safraniniidi aroomi ja värvi. Seetõttu peenestage seda julgelt kastmetesse, suppidesse ja puljongitesse. Kui kasutate toidus vähem vedelikku, laske safraniniitidel mõni minut kuumas vees liguneda ning siis lisage nii vedelik kui ka niidid toidule.

Samuti võite enne safranit ka õlis leotada, kuid vesi toob värvi ja aroomi paremini esile. Safran säilib pimedas õhukindlas anumases hästi kuni paar aastat. Safranit saab asendada ka odavamate analoogidega nagu safloor (*Carthamus tinctorius*) või kurkum (*Curcuma longa*). Safloori ja kurkumit kasutades saab kollase värvi küll, kuid safranile omast maitset nendega muidugi ei asenda. Kurkum on terava lõhnaga ja kirbe ning pigem meenutab ingverit.

Hea teada

Safrani ostmisel võõramaa turgudelt peaks meeles pidama kaht reeglit. Esiteks, ostke vaid safraniniite. Purustatud safran võib sisaldada ka tundmatuid lisandeid ja seega ei saa olla kindel, et ostate puhast vürtsi. Hispaania ja Kašmiri safranit peetakse kvaliteedilt parimaks.

Teiseks vaadake, et safraniniidid oleks vaid sügavpunased. Ärge valige niite, milles on ka mõned kollased osad, sest kollane ei anna sama värvi ja maitseüanssi.

Vürtsidega safraniriis

(6-le)

- 500 g basmatiriisi
- 900 ml kanapuljongit
- 1 tl kardemoniseemneid
- 6 nelki
- 3 pulka kaneeli
- 0,5 tl purustatud safraniniite
- 65 g võid
- 3 sl seederänniseemneid

- 3 sl jämedalt hakitud mandleid
- 3 sl jämedalt hakitud pistaatsiapähkleid
- soola
- pipart

See kaunist kollast värvi riis on piduroaks Lähis-Ida köögis. Pange riis sõelale ja valage üle kuumale veega. Seejärel loputage jooksva külma vee all. Kuumutage potis puljong koos kardemoni, nelgi ja kaneelipulkadega keemiseni ning keetke madalalal kuumusel 10 minutit. Lisage safran, sool, pipar ning lõpuks riis. Laske kõik uuesti keema, vahepeal segage hoolikalt. Katke pott kaanega, alandage pliidikuumus taas madalaks ning keetke umbes 20 minutit, kuni riis on pehme. Segage sisse võiktükid ja lisage vajadusel veel soola. Röstige pannil väheses õlis seederänniseemned ja mandlid, kuni need kergelt pruunistuvad. Segage riis segusse. Serveerimisel puistake peale hakitud pistaatsiapähklid.

REPRO



Kana sidruni ja oliividega.

Kana marineeritud sidrunite ja oliividega

(4-le)

- 1 suur kana
- 3 sl oliiviõli
- 1 suur hakitud sibul
- 2–3 purustatud küüslauguküünt
- 0,4 tl safraniniite
- 0,5 tl jahvatatud ingverit
- 1,5 tl jahvatatud kaneeli
- 3 väikest marineeritud sidrunit (pestud ja õhukesteks ribadeks lõigatud)
- 12–16 rohelist või Kalamata oliivi

Olen alati armastanud Maroko marineeritud sidrunite omapäraselt maitset ja nüüd avastasin oma suurimaks heameeleks need ka meie kaupluselettidelt.

Selles retseptis on sidrunid lisatud roa valmistamise lõpuosas, kuid kastmele saab maitset anda ka vähesel hakitud sidruni lisamisel roa küpsemise ajal.

Pange tükeldatud kana suurde potti koos kõikide koostisainetega, välja arvatud sidrunid ja oliivid. Katke poolenisti veega ning kuumutage keemiseni. Alandage kuumust ja laske kaane all haududa