

Saffraan

Een natuurlijk antidepressivum.
Najaarsmoetheid? Herfstblues?



Het graan is gemaaid, de mais staat hoog. De ochtenden zijn koel en ruiken naar herfstbladeren. De dagen worden korter, steeds vroeger gaan het licht en de verwarming aan. Voor veel zomerliefhebbers is het begin van de herfst reden genoeg om acuut in een depressie te schieten. Minder daglicht maakt je effectief sneller moe. Je bent sneller prikkelbaar, minder optimistisch en je lichaam voelt niet meer in balans. Herkenbaar?

⋮ *Saffraan komt van de stampers (de rode vrouwelijke meeldraden) van de *Crocus sativus*.*

Het graan is gemaaid, de mais staat hoog. De ochtenden zijn koel en ruiken naar herfstbladeren. De dagen worden korter, steeds vroeger gaan het licht en de verwarming aan. Voor veel zomerliefhebbers is het begin van de herfst reden genoeg om acuut in een depressie te schieten. Minder daglicht maakt je effectief sneller moe. Je bent sneller prikkelbaar, minder optimistisch en je lichaam voelt niet meer in balans. Herkenbaar?

Een beetje herfstmelancholie kan natuurlijk geen kwaad: de natuur komt tot rust en zo ook wij mensen. Voldoende vitamine D tanken door overdag een frisse wandeling te maken, 's avonds gezellig bij de open haard, ... je kan je ook overgeven aan de veranderde energie.

Neig je naar depressiviteit of lusteloosheid tijdens de donkerste maanden van het jaar (seasonal affective disorder (SAD)) of ben je steeds vaker moe en is je energieniveau beneden alle peil?

Veel mensen drinken sloten koffie als ze zich lusteloos en gedeprimeerd voelen. De cafeïne in koffie geeft een (kortstondig) gevoel van energie, maar helaas ook een verhoogde nervositeit, meer uitputting en verzuring van je lichaam. Veel mensen nemen ook (synthetische) voedingssupplementen om hun energieniveau wat op te krikken. Omdat de neurotransmitters serotonine en noradrenaline in onze hersenen – beide medeverantwoordelijk voor onze lichaamstevredenheid – verminderen door stress, angsten en vermoeidheid, worden er ook steeds vaker antidepressiva geslikt. An-

tidepressiva veroorzaken in meer dan 50% van de patiënten echter ernstige nevenwerkingen. Saffraan biedt een gezonde oplossing.

Een natuurlijke remedie bij stress en depressiviteit:

Saffraan maakt je happy! Wetenschappelijk bewezen.

Saffraan komt van de stampers (de rode vrouwelijke meeldraden) van de *Crocus sativus*. Saffraan is afkomstig van het Arabische woord 'Asffar' dat geel betekent en de plantkundige naam 'crocis', afkomstig van het Griekse woord 'Kroce', dat 'dun draadje' betekent. Dus: dun draadje dat geel kleurt. Het bloemen plukken gebeurt met de hand en uiterst zorgvuldig. Om 1g biologische saffraan te verkrijgen, heb je maar liefst 180 tot 200 bloemen nodig!

Saffraan wordt reeds lang in verschillende culturen gebruikt als een geneeskrachtige plant, o.a. als middel tegen depressies. Saffraan heeft antioxidatieve, ontstekingsremmende, afweerversterkende, stressverminderende en neuroprotectieve eigenschappen en is goed voor het geheugen. Crocine en safranal zijn twee belangrijke stoffen in saffraan die de serotonine- en noradrenalineproductie positief beïnvloeden.

In vergelijking met St.-Janskruid is wetenschappelijk bewezen dat saffraan als antidepressivum efficiënter en minder lichtgevoelig is. Saffraan heeft ook minder interactie met medicijnen (vecht niet om dezelfde enzymen van het lichaam om medicijnen hun werk te laten doen). In haar kalmerende werking en om gemakkelijker in te slapen is saffraan effectiever dan lavendel.

Saffraan is terecht superfood onder de superfoods

Saffraan is krachtig voor een goed humeur. Weg depressie, weg burn-out, weg antidepressiva!

Uit de meer dan 200 wetenschappelijke studies die over saffraan en haar derivaten verschenen zijn wordt onmiddellijk duidelijk dat saffraan een superfood is: medicinaal, therapeutisch en natuurlijk ook culinair. Recente onderzoeken suggereren zelfs dat saffraan een klinische toepassing kan hebben bij het behandelen van kanker.



➤ **Superfood kalmerend voor ADHD en zenuwpezen**

Saffraanmelk is een kalmerende en zeer smaakvolle drank, die stressproblemen verzacht. Zet een tas graandrank of melk met een beetje saffraan op een zacht vuurtje en laat gedurende twee minuten koken. Zoet het mengsel indien nodig met een beetje kokosbloesemsuiker of honing en drink het meermaals per dag.

➤ **Superfood om heerlijk te slapen**

Om sneller inslapen en dieper slapen te bevorderen, voeg je voor het slapen gaan een beetje saffraan toe aan een tas graandrank of melk.

➤ **Superfood tegen symptomen van jicht**

Een bekend middelje tegen jicht is het inwrijven van de gewrichten met een balsem op basis van saffraan. Vermits saffraan zeer duur is, is een saffraanbalsem ongetwijfeld moeilijk te vinden in de winkel. Je kan het zelf thuis bereiden, door de saffraandraadjes tot poeder te malen en te mengen met kokosolie. Breng een dun laagje van de balsem aan op de pijnlijke plaatsen, liefst inmasseren, zowel 's morgens als 's avonds. Blijf dit doen, tot de pijn volledig verdwenen is.

➤ **Superfood voor ontspannende en pijnverlichtende massage**

Meng saffraan met kokosolie om gespannen en pijnlijke lichaamsdelen los te maken.

➤ **Superfood tegen tandpijn en gezwollen tandvlees**

Verbrijzel een saffraandraadje tot poeder. Breng met de wijsvinger het poeder aan op het pijnlijk tandvlees. Goed in masseren. Indien je wenst, kan je de saffraan mengen met een beetje kokosolie, honing of kokosbloesemsiroop (een beetje water of olie gemengd met kokosbloesemsuiker). Saffraan kan ook gebruikt worden bij jonge kinderen bij het doorbreken van de tanden. Los enkele saffraandraadjes op in warm water, laat afkoelen en wrijf het tandvlees verschillende keren in, tot de pijn verzacht wordt.


➤ **Superfood als kruidenthee of bouillon bij verkoudheid**

Saffraan kalmeert de hoest en verlicht een verkoudheid. De juiste dosering voor een kruidenthee: 0,5 gram tot 1 gram saffraan per liter water. In bouillon bevordert saffraan de spijsvertering (een goede dosering: 1 gram per liter bouillon).

Hoeveel saffraan mag je gebruiken?

Saffraan bevat vluchtige en niet-vluchtige stoffen. Naast de niet-vluchtige actieve stoffen bevat saffraan minstens 150 vluchtige en aromabevattende componenten. Onder de niet-vluchtige actieve stoffen van saffraan horen een essentiële olie met cineol en verschillende caretonoiden (carotenen), onder andere alfa- en beta caroteen, lycopene en zeaxanthine. Saffraan wordt voor medische en therapeutische doeleinden gebruikt, meestal in hoeveelheden van 30mg droog poeder per dag. 30mg gedroogde saffraan wordt als adequate standaard algemeen geaccepteerd. Bij een saffraanafkooksel wordt 0,5-3g saffraan gebruikt. Hoeveelheden tot 3g gedroogd poeder zijn perfect therapeutisch mogelijk. Voor niet-therapeutisch gebruik wordt aangeraden om een dosis van 1,5g per dag niet te overschrijden. In en té hoge dagdagelijkse dosis kan het gebruik van saffraan nl. gevaarlijk zijn (>10g/dag).

Tip voor meer smaak, kleur en geur:

Saffraan is wateroplosbaar. De saffraandraaden dienen best vermalen te worden om vervolgens 5 à 30 minuten te weken in een vloeistof (water, melk, graandrank, thee etc...) om geur, kleur en smaak helemaal tot hun recht te laten komen. Als je hele draadjes gebruikt zonder ze te vermalen, zal er minder geur, smaak en kleur vrijgegeven worden. 

RECEPT



Havermoutpap versierd met saffraan

Ingrediënten (voor 6 personen)

voor havermoutpap met saffraan, kokosvlokken, tarwekiemen en kokosbloesemsuiker

- * 1 liter havermelk (puur of met vanille) of een andere graandrank (sojamelk, rijstmelk, ...)
- * 150 g havervlokken
- * 2 kaneelstokjes
- * 2 el kokosvlokken of Amanprana kokosmeel
- * 1 tl geraspte citroenschil
- * ½ tl saffraandraadjes of 1 el Amanprana Gula Java Safran
- * ¼ tl gemalen kardemom
- * ¼ tl kurkuma
- * 4 à 5 el kokosbloesemsuiker
- * 1 el (Amanprana) tarwekiemen
- * verse muntblaadjes

Bereidingstijd

- * Voorbereidingstijd: 10min
- * Kooktijd: 15min
- * Totale bereidingstijd: 25min

Breng de graandrank met de havervlokken aan de kook, voeg er ondertussen de rest van de ingrediënten aan toe behalve de tarwekiemen. Zet het vuur wat lager en laat het mengsel nog een 10-tal minuten sudderen. Roer af en toe. Zet het vuur af. Voeg de tarwekiemen toe. Serveer in kommetjes of in glazen en werk af met een muntblaadje of kaneelstokje.

Tip van Chantal Voets

Laat de havervlokken eerst een nachtje in een beetje water weken. Dat verbetert de verteerbaarheid, zorgt voor een smeùge structuur en vermindert de kooktijd.