

## Krokusy neboli šafrány

---



### Jak pěstovat krokusy?

Cibulky krokusů bývají ve specializovaných prodejnách nabízeny již koncem léta. Vždy vybíráme ty **největší cibulky krokusů, které jsou na dotyk pevné, ale pružné, bez prasklin a hnilobných skvrn.**

Tyto cibulky **vysazujeme na podzim asi 5 cm hluboko do lehké zeminy na slunné stanoviště.** Jestliže nehrozí přemokření, spokojí se ale i s místem v polostínu.

**Množení většiny druhů krokusů je snadné** a jsou proto ideální pro zplanění v trávnicích či pod světlými korunami stromů. Některé druhy - např. nejznámější šafrán jarní nebo šafrán zlatý - oproti tomu vytváří nízký počet dceřiných cibulek. Rozrůstají se proto jen do menších trsů, a proto se hodí zvláště na okraje záhonů nebo do skalek.

**Po odkvětu necháme listy zavadnout a teprve pak je sestříhneme.** To proto, abychom cibulky nepřipravili o živiny a energii, kterou z listů čerpají zpět. Cibulky vydrží na místě po mnoho let. Pokud je chceme však přesadit na jiné stanoviště, opatrně cibulky začátkem léta vyjmeme, dobře je očistíme a uložíme do suché a chladnější místnosti, kde přečkají až do podzimu.

### Šafrán jako koření

Šafrán setý je blízkým příbuzným okrasných šafránů a je rozšířen ve Španělsku, v jižní Francii, v severní Africe, v Orientě a v Latinské Americe. Je pěstován pro blizny svých květů, které jsou vysoce ceněným

kořením. **Na každém jeho fialovém květu jsou tři nitkovité, 2 až 3 cm dlouhé purpurově hnědé blizny, které se sklízí ručně**, odštípnutím. Neexistuje žádný stroj, který by jakkoliv ulehčil sběr blizen.

**Na jeden kilogram tohoto vzácného koření je potřeba sesbírat pestíky z až 120 000 květů** a to je důvodem vysoké ceny šafránu. Úsloví “je toho jako šafránu” nebo “šetřit s něčím jako se šafránem” tedy nejlépe ukazuje, jak vzácné to je koření.

## Čím je šafrán prospěšný?

Šafrán **podporuje zažívání**, avšak vyšší dávky vyvolávají překrvení vnitřních orgánů a bolesti hlavy. Šafrán **posiluje srdce, pomáhá při kašli a nespavosti, cení se i pro afrodisiakální účinek**

Šafrán je rovněž tradičním prostředkem původní perské medicíny, která ho využívá **při celkové zklíčenosti a depresích**. To potvrzují i nové klinické studie, které objevily, že pestíky šafránu obsahují účinnou látku safranal, jež v mozku ovlivňuje hladinu serotoninu (jednoho z nejdůležitějších neuromediátorů ovlivňujících naši náladu).

Sušené blizny šafránu chutnají lehce po medu a trochu hořce. **Do pokrmů stačí opravdu špetka - předávkováním totiž jídlo zhořkne**. Užívá se ve španělské, latinskoamerické, francouzské a orientální kuchyni.

Používá se do dušených či vařených rybích pokrmů, polévek, omáček, rizot a sladkých rýžových nákypů, paely, moučníků a jemného pečiva, přičemž jídla obarví výrazně dožluta. Vždyť i jeho název pochází z arabštiny, kde šafrán znamená znamená doslovně “být žlutý”.