

SAFRAN ÇAYI

Abidin Tatlı
Araştırmacı Yazar
Tadımcı, Tadım Eğitmeni

İçindekiler

- Safran Çayı
- Hadi Şimdi Safran Çayı Yapalım
 - Safran Çayı Zayıflatmaz
 - Safran Çayı Nasıl Tüketilmeli?
- Safran Çayının Zararları ve Yan Etkileri
 - Safran Çayı Şimdi Bizden Size



Sedef, Kalp-Damar ve Depresyon Hastalığı için; Safran Çayı

Latince adı "Crocus Sativus" olan **safran bitkisi**, sonbaharda çiçek açan, yüksekliği 20-30 santimetreye kadar ulaşabilen, soğanlı ve uzun ömürlü bir bitkidir. Yağışlı ve ılıman iklimlerde yetişir. Bitkinin yaprakları mor ve mavimsi renge sahiptir.

Safranın çiçeklerinde üç tane tepecik (bunlara dil de denir) bulunur. Bu tepecikler, kırmızı renkli uzun ipler görünümündedir. Dünyanın en pahalı baharatı olan safran, bu üç tepecikğin kurutulması ve sonra da toza dönüştürülmesi ile elde edilir.

Safran çayı ise kırmızı iplerden yapılır. Osmanlı mutfağında özellikle çorbalarda kullanılmış şifalı bir baharattır. Safranın çiçek göbekleri elle toplanarak hasat edildiği için dünyanın en pahalı baharatıdır. Çünkü bir kilogram safran, yaklaşık 20.000 tane iplikten elde edilir.

Bitkinin ana vatanı Güneydoğu Asya ülkeleridir. Safran bitkisi en çok İspanya, Fransa, İran, Hindistan ve Çin'de yetişir. Ülkemizde ise az miktarda Safranbolu'da yetiştirilir.

Safran çayının faydaları ve nasıl kullanılacağı hakkında ayrıntılı bilgi sahibi olmak bu yazıyı sizler için hazırladım.





SAFRAN ÇAYI

Safran bitkisinin şifalı yönünü ilk fark edip kullanmaya başlayanların Asurlular olduğu öne sürülür. O tarihlerden kalan ve günümüze kadar gelen kaynaklarda, safranın çeşitli hastalıkların tedavisinde kullanıldığı belirtilmektedir. Safran çayı faydası olan ve bazı hastalıkların tedavisinde kullanılan bir çaydır. Çayın faydalı olduğu hastalıklar şöyle sıralanabilir:

Depresyon tedavisinde etkilidir. Bitki hakkında yapılan klinik çalışmalar, safranın hafif şiddetli depresyona iyi geldiği hakkında bilgiler sunar. 6 hafta boyunca 40 kişi üzerinde yapılan araştırmalarda, düzenli olarak ve belli miktarda kullanılan safranın, kişilerde psikolojik yönden iyileşme sağladığı görülmüştür.

Aynı araştırmada kadınların **adet** öncesi **sendromları** ile ilgili çalışmalar da yapılmış ve safran çayının, bu sendromları hafiflettiği sonucuna varılmıştır.

Kalp ve damar sağlığına faydalı olduğu hakkında görüşler bulunur. Geleneksel tıpta safran çayı kalp hastaları tarafından kullanılan bir çaydır. Yapılan bazı araştırmalar, antioksidan özellik taşıyan safranın, kan basıncını düşürdüğünü ve kalbin zorlanmasını engellediğini göstermiştir. Fakat bu araştırmalar az sayıda olup yeterli düzeyde değildir. Safranın, kandaki kolesterol ve trigliserid seviyelerinin düşmesine etki ettiği hakkında görüşler de mevcuttur.

Küçük çaplı yapılan bazı araştırmalarda, safranın sağlıklı hücre gelişimine katkı sağladığı hakkında bilgilere ulaşılmış olup bu araştırmalar tam netlik kazanmamıştır. **Kanserli hücre oluşumunu azalttığı** hakkında bazı görüşler mevcuttur.

Safranla ilgi yapılan bir diğer klinik araştırma, **göz sağlığına** olan katkıları hakkındadır. Bu çalışmalar sırasında bitkinin, **retinaya** olan kan akışını artırdığı ve retina hasarlarının giderilmesinde faydalı olabileceği görülmüştür. Yaşa bağlı gelişen makula bozulmalarında da kullanılabileceği konusunda bilgiler elde edilmiştir.

Safran çayı geleneksel olarak halk arasında, **sedef hastalığının** tedavisinde, ağrı hafifletici ve enfeksiyonu önleyici olarak da kullanılır.

Safranın içerisinde yüz elli kadar uçucu bileşik vardır. Bu nedenle tedavi edici özelliğe sahiptir.

Safran çayı faydası olan şifalı bir bitki çaydır.





HADI ŞİMDİ SAFRAN ÇAYI YAPALIM

Çok pahalı olduğu için gerçek safran bitkisini bulmak oldukça zordur. Genellikle sarı safran adı altında ve toz halinde satılan baharat, aslında safran değil zerdealdır. Gerçek safran bitkisi toz őklinde değildir. Kurutulmuş uzun kırmızı iplikler őklinde olur. Her aktarda kolayca karŐınıza çıkabilecek bir bitki de değildir. Safran ayı hazırlanıŐı diğer bitki çayları gibidir. Kaynatarak değil, demleme yöntemiyle yapılır.

Kısaca Şöyle tarif edilebilir

- Bir bardak safran ayı hazırlamak için, 6-7 adet safran bitkisine gereksinim vardır.
- nce kullanılacak su kaynatılır.
- Kaynama bitince birkaç dakika dinlendirilir.
- Sonra da içine safran ipleri konmuŐ olan bardađın üzerine dökülür.
- BeŐ dakika kadar demlenmeye bırakılır.
- Su amber rengini aldıktan sonra süzülerek içilir.

Bazı tariflerde, safran ayı içindekiler safran iplerinin yanında baŐka baharatlar da içerebilir. Kabuk tarçın, kakule, zerdeçal ve benzeri baharatlar kullanılarak hazırlanan çay tarifleri de mevcuttur.

Safran ayını dilerseniz bal ile tatlandırarak tüketebilirsiniz.





SAFRAN ÇAYI ZAYIFLATMAZ

Safran çayı ve diğer bitkisel çaylar, direk olarak zayıflatma olanağına sahip değildir. Sadece kilo verme çalışmalarına yardımcı olabilirler. Çünkü metabolizmanın daha düzenli ve hızlı çalışmasını sağlarlar.

Safran bitkisi yağ yakıcı özellik taşıdığı, hatta kolesterolü düşürmek amaçlı kullanıldığı için kilo vermeye yardımcı olabilir.

Diyet programı uygulayıp düzenli olarak egzersiz yapanlar, safran çayı tüketerek fazla yağlarından daha kolay kurtulabilirler.

Ama unutmamanız gerekir ki bitki çayları tek başlarına zayıflatma etkisi gösteremezler.

Vücutta birikmiş yağların yakılmasına yardımcı olarak zayıflama programlarına katkı sağlayabilirler.

Safran çayı içmenin en etkili yanlarından bir tanesi, sindirim sistemini düzenleyerek şişkinliği gidermesidir.

Kilo kaybında etkili olan çaylar, müshil niteliği taşıyan bitkilerden yapılmış olanlardır.

Bu tarz ürünlerin devamlı olarak kullanımı ise son derece sakıncalıdır.

Boşaltım sisteminin bozulmasına, bağırsakların tembelleşmesine neden olur.

Metabolizma dengesinin kaybedilmesine yol açabilirler.

SAFRAN ÇAYI NASIL TÜKETİLİR

Safran bitkisinin kendisinden yapacağınız çayı ya da piyasada farklı bitkilerin karışımıyla hazırlanmış safran çayını, kullanmaya başlamadan önce mutlaka doktorunuza danışmanız gerekir. Bir uzman görüşü aldıktan sonra kullanmaya başlayabilirsiniz.

Genellikle belli bir kür halinde kullanılan gerçek safran çayı günde bir veya iki kez tüketebilir.

İçerisinde müshil özellikli bitkiler bulunan, hazır safran çaylarının uzun süreli kullanımı çok doğru bir seçim olmayacaktır.

Bağırsakların çalışmasını hızlandıran bu tür çaylar, bir süre sonra sindirim sisteminde sorunlar yaşanmasına neden olabilir. Dikkatli olmanızda fayda vardır.

Bağırsak tembelliğine yol açacak çaylardan uzak durmanız, sağlığınız açısından çok önemlidir.



SAFRAN ÇAYININ ZARARLARI VE YAN ETKİLERİ

Düzenli olarak ilaç kullanan kişiler, diğer bitki çaylarında olduğu gibi safran çayında da doktor tavsiyesi olmadan kullanmamalıdır. Çünkü safran bitkisinin yararları ve zararları hakkında yapılmış araştırmalar yeterli düzeyde değildir.

Safran çayı zararları konusunda şunları bilmeniz önem taşır:

- Gebelik sürecinde kullanılırsa, rahim kanamasına yol açabileceği yönünde bulgular mevcuttur. Safran çayının, hamilelik ve emzirme dönemlerindeki kadınlar tarafından kullanılması tavsiye edilmez.

- Astım hastalarının üzerinde alerjik etki yaratabildiği hakkında bilgiler bulunmaktadır.
- İlaç kullanan kalp ve damar hastaları ile depresyon tedavisi gören hastalar, ilaçlarının yanı sıra safran çayı da kullanırlarsa, istenmeyen sonuçlarla karşılaşabilirler.

İşte bu nedenlerden dolayı, uzman doktor tavsiyesi almadan kullanmamak gerekir.

SAFRAN ÇAYI ŞİMDİ TABİKİ BİZDEN SİZE

Safran bitkisi ile yapacağınız gerçek safran çayı oldukça yüksek maliyetlidir. Ülkemizde sadece Safranbolu'da yetiştirilen, gıda, ilaç ve tekstil sektöründe kullanılan yaş safran bitkisinin kilogram fiyatı 40 – 45.000 TL arasında değişir.

Çay yapımında kullanılan kurutulmuş safran iplikleri ve toz halindeki baharatı ise gram fiyatı ile satılır. Bu fiyat da 40 TL civarlarındadır.

Bu denli pahalı bir bitkiyi her aktarda bulmanız mümkün değildir. Büyük ve tanınmış aktarlarda veya organik ürün satışı yapan yerlerde bulabilirsiniz.

Farklı bitkilerin karışımıyla harmanlanan ambalajlı safran çayını daha kolay bulabilirsiniz. İnternet üzerinden satış yapan firmalar ve aktarlarda hazır safran çayları satılmaktadır.

Bu ürünler, diğer poşetli veya kutulu çaylara oranla daha yüksek fiyatlıdır.

Karışımlar halinde sunulan yaklaşık 20 gramlık safran çayı için 40 TL harcamayı gözden çıkarmanız gerekir.

<http://www.olivasa.com.tr/product-category/safran/>

