

Safran og sygekost.

Her i de kolde, og i Danmark ofte våde, vintermåneder kan man nemt blive syg. Og når man er syg og dårlig, og måske endda sengeliggende, så har man brug for noget godt og nærende at spise. Gennem tiden har der været mange forskellige tanker om hvad konstituerer den ideelle sygekost. I 17- og 1800-tallet blev sygekost anset som en letfordøjelig udgave af hverdagsmaden. På hospitalerne bestod måltiderne hovedsageligt af grød, suppe og brød. Datidens hospitaler var betalingshospitaler, hvor patienterne inddeltes i klasser alt efter hvor meget de kunne betale. Som patient på første klasse kunne man have et eneværelse, og få retter som æggesuppe og kirsebærsuppe i stedet for vandgrøden, som de mindrebemidlede måtte nøjes med. Hvis du havde råd, kunne du også købe dig til ekstra rationer af smør, sukker, te og lignende.

Hospitalernes spiseplaner ændredes i løbet af 1830'erne, og der blev tilføjet flere forskellige typer af diæter til. Feberdiæten blev givet til meget syge og svagelige patienter. Den bestod af hvidt brød, søde supper og kogt fisk. På Nykøbing Falster sygehus fik man som patient på feberdiæt i 1854 serveret grynsuppe af byggryn med vineddike og puddersukker og kogt fisk til middag. Som man kan se, var sygekosten ofte en temmelig smagløs og ensformig spise. Men det var selvfølgelig også på hospitalerne. Sygekosten i ens eget hjem kunne være mere festlig, hvis man havde midlerne til det. Dog skulle man sørge for at madens ingredienser ikke kunne indvirke negativt på sygdommen. I mange århundreder betød det, at maden skulle afstemmes efter deres påvirkning på de fire legemsvæsker: blod, sort galde, gul galde og slim. Og her kunne krydderier være en stor hjælp.

Safran var et meget populært krydderi i Danmark i 1600-tallet. Det blev spist i store mængder og brugt i adskillige retter til fester og store middage. Men safranen var ikke kun til fest og glade dage. For de der havde råd, blev der heller ikke sparet på det kostbare krydderi til hverdag, det kunne sågar indgå i sygekosten, hvor det bl.a. blev anset for at virke kølende på feber.

I kokebogen fra 1616 findes en opskrift på en hønekødsuppe til syge: "Krafthøns at syde Skold en høne ren /skær den siden udi stykker /vask blodet deraf / halvsyd dem udi rent vand / skum det rent / derefter tag dem op igen / stød kødet med ben / lever / og alt det som på hønen er / læg det igen udi potten / i den første suppe / Lad det vel syde under tæt låg / Dernæst skal kødet med suppen perses igennem et rent klæde. Kom der udi muskatblommer / halvstødt safran / eller andet / hvor til den syge haver lyst / og godt fersk smør. Til en flot gammel høne tages to potter vand: Somme tage halv vin og halv vand / efter lejligheden / og som sygdommen er til. Til en liden kylling tages en pot vand. En mands person skal gives en høne / og en kvindes person en hane."

Safran har også været brugt direkte som lægemiddel. I antikken mente man, at safran skulle have en gavnlig virkning mod alkohol, så hvis man ville undgå at blive fuld til et drikkegilde, drak man på forhånd et glas safranvand. Safran skulle angiveligt også kunne virke forebyggende mod en lang række gifte, så hvis man havde mange fjender og pengepungen i orden, så var en safranrig kost en god idé.