

Mal scharf, mal süss: Senf

Senf ist eine uralte Kulturpflanze und war schon bei den alten Römern und Griechen nicht nur ein beliebtes Gewürz, sondern auch ein vielgebrauchtes Heilmittel.

Der mit dem Raps verwandte Senf ist eine einjährige Pflanze aus der Familie der Kreuzblütler, die sehr anspruchslos ist, schnell keimt und fast überall gedeiht, weshalb sie in der Landwirtschaft auch gerne als sogenannter Futtersenf zur Gründüngung verwendet wird.

Nach der Aussaat im Frühjahr erscheinen im Juni/Juli hellgelbe Blüten, aus denen gegen Ende des Sommers die Schoten heranreifen. Sie enthalten in der unteren von zwei Kammern wenige kugelförmige, sehr kleine Samenkörner, die auch Senfkörner oder Senfsaat genannt werden. Das aus den Körnern gewonnene Pulver ist das Senfmehl.

Die Ernte beginnt, um einen Verlust durch Samenausfall aus aufgeplatzten Schoten zu minimieren, etwa Mitte Juli. Die geschnittenen Pflanzen werden zum Trocknen aufgehängt oder bleiben noch eine bis zwei Wochen auf dem Feld, wo sie nachtrocknen. Dann wird die Saat aus den Schoten ausgedroschen.

Schwarz, weiss, braun

Als Gewürzpflanze werden drei nahe miteinander verwandte Arten angebaut:

Schwarzer Senf

Er ist weltweit zuhause, stammt aber wahrscheinlich aus Mittelasien bis Südeuropa. Die Stängel von *Brassica nigra* werden bis zu zwei Meter hoch. Die 10 bis 20 Millimeter langen Schoten wachsen am Stängel fast aufrecht in die Höhe, haben einen fadenförmigen Schnabel und tragen dunkelbraune, kleine, kugelige Samen.

Weisser Senf

Der weisse oder gelbe Senf heisst *Sinapis alba*. Die bis 60 Zentimeter hohe Pflanze kommt ursprünglich aus dem östlichen Mittelmeerraum. Die 20 bis 45 Millimeter langen Schoten stehen vom Stängel ab, haben einen langen schwertförmigen Schnabel und beinhalten weiss-

liche bis blassgelbe Samen, die geruchlos sind. Beim Zerkauen allerdings entwickeln sie ihren charakteristischen, aromatisch-scharfen Geschmack.

Braunsenf

Der Indische Braunsenf (*Brassica juncea* Hook f. et Thomas) und der Rumänische Braunsenf oder Sarepta-Senf (*Brassica juncea* Coss.) wird vor allem in Russland, Rumänien, Indien, China und Afrika kultiviert. Die bis zu einem Meter hohe Pflanze trägt lange, abstehende Schoten mit einem langen, schmalen Schnabel und hellbraunen bis rötlich-violetten Samen. Sarepta-Senf ist mit einer Körnergrösse von 1,5 bis zwei Millimeter Durchmesser die grössere der beiden Braunsenfarten. Weil der Indische Braunsenf leichter maschinell geerntet werden kann, hat er den «echten» schwarzen Senf mittlerweile fast völlig vom Markt verdrängt.

Reizende Inhaltsstoffe

Die Samen des weissen Senfs enthalten fettes Öl (ca. 30 Prozent), Schleim und das Glykosid Sinalbin. Dieses verwandelt sich in Gegenwart von Wasser und dem beim Zerstossen freiwerdenden (senf-eigenen) Enzym Myrosinase in das nichtflüchtige Sinalbin-Senföl, das den scharfen Geschmack, aber keinen Geruch verursacht.

Der schwarze Senf enthält das verwandte Glykosid Sinigrin, das auch im Meerrettich vorkommt. Es verwandelt sich aber beim oben beschriebenen Vorgang in das flüchtige und wesentlich schärfere Allylsenföl, das tränenreizend wirkt und scharf schmeckt. In einem nur aus schwarzem Senf hergestellten Speisesenf geht im Laufe der Zeit die erwünschte Schärfe verloren, deshalb werden schwarzer und weisser Senf meist gemischt. Je höher der Anteil der weissen Senfsaat, um so milder ist die Schärfe.

Senföle und Senf-Öl

In der Pflanzenkunde werden chemische Verbindungen, die man Isothiocyanate nennt, auch als Senföle bezeichnet. Die scharf riechenden und hautreizenden Senföle sind ausser in der Senfpflanze beispielsweise in Meerrettich oder Kresse enthalten, auch die etwas entfernter verwandten Kapern verdanken ihre Schärfe dieser Verbindung. Isothiocyanate sind hochgif-

tig und können als chemische Kampfstoffe verwendet werden, was die Pflanzen auch tun: Bei Verletzung von Zellen setzen die sie diese Stoffe frei, um die Frassfeinde zu vergrämen. In Indien ist Senf-Öl (mustard seed oil) weit verbreitet, weil es für den Geschmack bengalischer Gerichte unverzichtbar ist. Da es giftige Isothiocyanate enthält, darf es aber nie als Salatöl verwendet werden, sondern muss unmittelbar vor der Verwendung stark (bis zur Rauchentwicklung) erhitzt werden, denn sonst könnten sich bei Dauergebrauch ernste Gesundheitsschäden entwickeln. Daher ist Senf-Öl in vielen westlichen Ländern kein zugelassenes Lebensmittel, und wenn man es doch einmal in Asienläden findet, trägt es meist den Vermerk «nur für äusserliche Anwendung». Das ätherische Öl des schwarzen Senfs wird in der Nahrungsmittelindustrie (in Pickles, Gewürzen und Saucen) und in der Pharmaindustrie als Bestandteil von durchblutungsfördernden, wärmenden Einreibemitteln verwendet. Wegen der Giftigkeit des ätherischen Öls wird es nicht frei verkauft und entfällt auch in der Aromatherapie.

Würzen und mehr

Die kleinen gelben Senfblüten kann man als Würze und Dekoration zu Fisch- oder Fleischgerichten verwenden. Mit einigen zarten Senfblättern, deren Geschmack etwas an Rucola / Rauke erinnert, lassen sich Salate, Eier- oder Quarkspeisen delikater würzen.

Gereinigte, manchmal geschälte und entölte Senfkörner werden heute meist zu Senfmehl gemahlen. Das Mehl wird zusammen mit Wasser oder anderen Flüssigkeiten in der Industrie zu einer Paste mit einem unverwechselbar starken und stechend-scharfen Geschmack verarbeitet. Man verwendet es manchmal zum Färben von Speisen, in der Regel aber zum Würzen. Aufgrund seiner emulgierenden und leicht konservierenden Eigenschaften, die sich unter Einsatz von Zucker verstärken, wird Senfmehl bei der Herstellung von Würsten (Salami, Leberwurst, Bockwurst) gerne verwendet. In Amerika und England ist Senfmehl so verbreitet wie hierzulande der Speisesenf. Es wird mit Wasser angerührt und eventuell mit Essig, Wein, Madeira, Portwein oder Bier verfeinert.

Ganze Senfkörner oder die grob zerstossenen Samenschalen findet man meist in speziellen Senfsorten (moutarde de Meaux) oder als Bestandteil von Marinaden oder Aufgüssen von

Sauerkonserven, z.B. eingelegte Gurken oder Heringe. Sie sind ganz oder frisch zerstoßen aber auch ein eigenständiges Gewürz für Geflügel, Eintöpfe, viele Saucen, Bohnen, Linsen, Sauerkraut oder Sellerie (nicht mitkochen, sondern zuletzt begeben und nicht mehr über 60°C erhitzen, weil sonst die erwünschte Schärfe des Aromas verloren geht).

In Indien werden braune oder schwarze Senfsamen in einer trockenen Pfanne geröstet, bis sie sich grau verfärben (wenn Sie es ausprobieren möchten: Pfannendeckel bereithalten, die Samen sind sprungkräftig). Dadurch verändert sich der Geschmack völlig: die Körner bekommen ein spezielles Aroma, das sich mit keinem anderen Gewürz vergleichen lässt und besonders in Südindien sehr geschätzt wird.

Tafelsenf

Fast jedes Land kennt eigene Senfspezialitäten. Besonders viele Sorten mit unterschiedlichen Schärfegraden werden vor allem in Frankreich und Deutschland (industriell) hergestellt. Für mildere Sorten wird ausschliesslich weisser Senf verwendet, die stärkere Schärfe bringt der schwarze Senf, der auch als holländischer Senf bekannt ist. Unentbehrliche Zutat ist eine saure Flüssigkeit (Essig, Wein, Most), denn sie erhöht die Haltbarkeit. Die oft nach streng gehüteten Geheimrezepten zubereitete Senfpaste wird meist mit anderen Gewürzen wie Paprika, Chilis, Pfeffer, Zitrone, Minze, Knoblauch, Meerrettich, Estragon, Kerbel, grünem Pfeffer und so weiter verfeinert.

Der berühmteste Senf aus Frankreich ist wahrscheinlich der kräftige, goldgelbe aus Dijon. Eine Mischung aus schwarzem und weissem Senfmehl wird mit Weissweinessig, Weisswein, Traubenmost und dem Saft unreifer Trauben angesetzt und mit Sardellen verfeinert. Der würzige, in der Farbe dunklere Bordeauxsenf wird aus schwarzen Körnern mit der Samenhülle, Tarragona-Wein, Kräutern und Gewürzen hergestellt.

Die deutschen Spezialitäten bewegen sich zwischen den Extremen des Bayerischen Senfs, der süß schmeckt und aus weissem Senfmehl, Zucker und Nelken hergestellt wird, und dem Düsseldorfer Senf aus schwarzen Körnern und Weissweinessig, der extra-scharf schmeckt.

Das bekannteste englische Produkt, der «english mustard» ist ein Pulver, das es in Dosen gibt. Dafür werden weisses und schwarzes Senfmehl mit Gelbwurz (Kurkuma) gemischt. Das

goldgelbe Pulver wird pur als Gewürz verwendet oder mit kaltem Wasser angerührt. Die klassische englische Senfpaste ist dem Dijonsenf ähnlich, schmeckt aber viel schärfer. Der berühmt-berüchtigte «Colman's» Senf treibt einem garantiert den Schweiß auf die Stirn und Tränen in die Augen.

Der Senf in der Heilkunde

Senfsamen regt die Sekretion von Magensäure an, daher wird er gern zu fetten Speisen gereicht. Früher wurden Senfkörner oder -mehl als verdauungsförderndes Mittel sowie zur Stuhlregulierung eingenommen. Heute ist die übereinstimmende Meinung, dass die stark reizenden Inhaltsstoffe für eine innerliche Einnahme nicht taugen.

In der Volksheilkunde hat Senf eine lange Tradition bei allen Indikationen, bei denen eine starke Durchblutung der Haut erwünscht ist. Für hautreizende Pflaster, Umschläge und Bäder wird meist schwarzer Senf verwendet, dessen Allylsenföl rasch in tiefere Hautschichten gelangt. Vorsicht: solche Anwendungen dürfen nicht an Kindern unter sechs Jahren und Personen, die unter Nierenerkrankungen leiden, vorgenommen werden! Je nach Einwirkungszeit könnte es von einfachen Rötungen bis zu Blasenbildungen, bei empfindlichen Personen kann es sogar zu schlecht heilenden Geschwüren kommen. Bei gesunder Haut kann der lokale Reizeffekt bis zu zwei Tage anhalten. Entfernen Sie die Senf-Anwendung auf jeden Fall sofort, wenn Sie ein starkes Brennen verspüren. Waschen Sie die Haut nach einem Senfwickel oder einem Senfpflaster gründlich ab.

Senfwickel: Bei Husten, Bronchialkatarrh, Erkältung und Entzündungen im Bereich der Lunge sowie bei rheumatischen Beschwerden, Rippenfellentzündung und Hexenschuss können Senfwickel ableitend und heilend wirken. Gestaute Entzündungsprodukte werden durch die starke Anregung von Atmung und Kreislauf abgeleitet. Die rasch wirkenden Senfbehandlungen können selbst schwere Entzündungen schnell bessern und haben dazu eine beruhigende Wirkung.

Für einen Wickel rührt man 100 Gramm Senfpulver mit 40 °C warmem Wasser zu einem dicken Brei an und streicht ihn auf die Haut. Gut umwickeln und höchstens 10 Minuten (Kinder nur halb so lange) einwirken lassen. Man kann den Brei auch in ein Baumwoll- oder

Leinensäckchen füllen und erst dann auflegen. Macht man einen Brustwickel, sollten bei Frauen und Männern die Brustwarzen mit Vaseline und einem Tüchlein geschützt werden. Wird der Wickel gut vertragen, legt man in einmal täglich auf und macht nach drei Tagen eine Pause.

Senfpflaster werden wie Senfwickel zubereitet. Legen Sie den Brei auf ein Mulltuch, einen Waschlappen oder ein Wundpflaster in der passenden Grösse. Bei Stirnhöhlen- und Kieferhöhlenentzündung legen Sie das Pflaster auf den Nacken (nicht auf Stirn und Nase), bei Mittelohrentzündung hinter das Ohr. In Apotheken und Drogerien sind Senfpflaster mit milderer Wirkung erhältlich.

Senffussbäder dienen nicht nur der Erwärmung und besseren Durchblutung der Füsse selbst, sie stimulieren auch den Kreislauf und werden insbesondere zur kräftigen Ableitung vom Kopf wie Blutandrang im Kopf, Kopfschmerzen oder Nasenbluten gemacht. In 10 Liter Wasser rührt man etwa 30 Gramm schwarzes Senfmehl. Füsse und Waden bis zur vollkommenen Erwärmung darin baden (5 bis 20 Minuten).

Menschen mit Nahrungsmittelallergien entwickeln manchmal auch Antikörper gegen Senfsamen. Also Vorsicht bei bestehender Nahrungsmittelallergie (Kreuzblütler).

IZR

Die Bezeichnungen Senf, senape (ital.) leiten sich vom Pflanzennamen *sinapis alba* ab. Die Wörter Mostrich, Mostert, mostarda (ital.), mostaza (span.), moutarde (franz.), mustard (engl.) stammen von lateinisch *vinum mustum*, was junger Wein heisst und die Flüssigkeit bezeichnet, mit der die Römer das Senfmehl vermischten.

Sonderfall Mostarda

Die italienische Mostarda ist keine Senfsorte. Es handelt sich vielmehr um in Zuckersirup und Senfmehl oder Senföl eingelegte, mehr oder weniger scharfe Früchte. Früher wurde die Mostarda in Handarbeit aus einer Mischung von einfachem Fruchtkompott und weissem Senfmehl hergestellt und schmeckte sehr scharf. Die heute industriell hergestellte «Mostarda

di Cremona» (mit verschiedenen kandierten Früchten) oder die «Mostarda di Mantua (nur mit Quitten) schmeckt wesentlich milder. Weil auch der weisse Senf mit der Zeit an Schärfe verliert, sollte man beim Einkauf von Mostarda auf das Herstellungs- bzw. Verfalldatum achten und nur frische Mostarda kaufen.

...selbstgemacht

Früchte (nach Belieben Äpfel, Birnen, Kürbis, Feigen, Melonen, Pfirsiche) putzen, in mundgerechte Stücke schneiden und in einem Sirup aus 1/3 Zucker und 2/3 Wasser kandieren, d.h. je nach Festigkeit der Frucht kürzer oder länger im Sirup auf kleiner Flamme köcheln lassen, bis das Obst bissfest ist. Die Fruchtstücke mit der Schaumkelle herausnehmen, abtropfen und auf einem Küchentuch ausbreiten. Danach legt man die Fruchtstücke auf ein Kuchengitter und lässt sie in der Sonne leicht antrocknen. Dann lässt man einen Liter trockenen Weisswein mit einem Pfund Bienenhonig unter ständigem Rühren zu einem dicken Sirup verkochen. Zum Schluss 50 Gramm weisses Senfmehl, das zuvor in etwas Weisswein glattgerührt wurde, in den Sirup geben und alles einige Minuten bei mittlerer Hitze durchkochen. Die Fruchtstückchen in ein Marmeladenglas füllen, mit dem abgekühlten Sirup übergiessen, luftdicht verschliessen und einige Tage an an einem dunklen und kühlen Ort aufbewahren.

Quelle: A. Vogel's Gesundheits-Nachrichten, Teufen AR (Copyright © 2003)

Verlag A. Vogel AG

Postfach 63

CH-9053 Teufen AR

Telefon 071/335 66 66

Fax 071/335 66 88

E-Mail: info@verlag-avogel.ch

Website: <http://www.g-n.ch>