

Senf in aller Munde

Von der Gründüngung bis Universalgewürz

Senfe (*Sinapsis*) sind eine Gattung in der Familie der Kreuzblütengewächse (*Brassicaceae*). Zwei häufige Vertreter dieser Gattung sind der 'Weiße Senf' (*Sinapsis alba*) und der 'Ackersenf' (*Sinapsis arvensis*). Es gibt aber auch Senfarten, die zur Gattung der Kohlgewächse (*Brassica*) zählen. Dazu gehören der 'Braune Senf' (*Brassica juncea*) und der 'Schwarze Senf' (*Brassica nigra*).

Um die Vielfalt in der Familie der Kreuzblütengewächse zu verdeutlichen, sei auch die 'Garten-Senfrauke' (*Eruka sativa*) erwähnt, die zur Gattung *Eruka* zählt und im Handel als Rukola oder Salatruke vertrieben wird. Und dann gibt es noch den beliebten 'Wilden Rukola' (*Diplotaxis tenuifolia*), der gelb blüht und botanisch korrekt als schmalblättriger Doppelsame bezeichnet wird.

Diese einjährigen krautigen Pflanzen wachsen schnell, wurzeln tief und haben enormes Vermehrungspotential mit bis zu 25.000 Samen pro Pflanze.

Gründüngung im Hausgarten

Gründüngungen bedeutet, dass man eine schnellwüchsige Pflanzenart an eine Stelle sät, die ansonsten für die nächsten Wochen kahl bleiben würde. Z.B. im Herbst nach der Ernte zur

„Senf ist aus gemahlene Senfkörnern mit Essig und Gewürzen hergestellte braune, breiige, würzig bis scharf schmeckende Masse.“ (DUDEN)

Bodenverbesserung oder im Frühjahr als Bodenvorbereitung für eine späte Kultur.

Dafür eignen sich verschiedene Pflanzenarten, die jeweils unterschiedliche Wirkungsweisen bieten. Z.B. Kleearten bereichern den Boden mit Stickstoff, Phacelia ist eine Bienenweide und wirkt als Zwischenkultur gegen Rüben-Nematoden.

Senf als Gründüngung hat den Vorteil, dass er auch spät im Herbst noch ausgesät werden kann und mit seinen

weit verzweigten Wurzeln den Boden lockert. Senf eignet sich als Vorkultur vor Erdbeeren und Tomaten und als Nachfolger von frühem Salat. Da Senf üppig wächst, sollte man den Senf zwischen Erdbeeren, Karotten und Zwiebeln jung ernten. Junge Senfblätter eignen sich als Gemüsebeilage wie Spinat und als würzige Beigabe im Salat. Man kann aber auch die ganzen Pflanzen einfach in die Pflanzreihe einarbeiten. Dann verrotet die organische Substanz und hinterlässt Mineral- und Nährstoffe für die nachfolgende Gemüsekultur.

Wenn man die Senfkörner ernten möchte, bietet sich eine Mischkultur zwischen Tomaten an. Dort kann der Senf bis zur Samenreife stehenbleiben, ohne die Hauptkultur zu überwuchern. Vorsicht! Der Kreuzblütler Senf ist unverträglich innerhalb seiner Familie, da sie alle anfällig für Kohlhernie sind und diese bodenbürtige Krankheit auch übertragen können. Alle Kohlarten, wie z.B. Kraut, Brokkoli, Kohlrabi, Radieschen und Rettich sind als Mischkultur zu Senf ungeeignet.

Überall seinen Senf dazugeben...

Heute wird diese Redewendung in der Bedeutung „unbefragt seine Meinung dazugeben“ verwendet. Ihren Ursprung hat die Redewendung im Mittelalter, da es anscheinend üblich war, dass die Wirte zu jeder Speise Senf serviert haben – oft auch zum Überdross der Gäste.

Die Inhaltsstoffe von Senf sind Senföl, Eiweiß und die Glycoside Sinalbin im Weißen Senf bzw. Sinigrin im Braunen und Schwarzen Senf.

Senf mit langer Tradition in der Volksheilkunde

Schon die alten Griechen haben der Überlieferung zufolge eine Paste aus gemahlene Senfkörnern äußerlich gegen Muskel- und Gelenkschmer-



Senf keimt rasch und entwickelt sich schnell zu erntereifen Jungpflanzen.



Weißer Senf (*Sinapsis alba*) ist gut an den steif behaarten Schoten zu erkennen.



Weißer Senf hat borstige dicke Schoten, deren Schnabel deutlich abgeflacht ist.



Auswuchs bei Braunem Senf. Wenn die reifen Schoten von braunem Senf zu feucht bekommen, dann kommt es zu Auswuchs, dem unerwünschten Keimen aus der Schote.

zen angewendet. Auch heute noch werden die Inhaltsstoffe des Senfs in Salben, Wärmeauflagen oder Senfpflastern wegen ihrer durchblutungsfördernden Wirkung geschätzt.

Es ist in der Anwendung jedoch Vorsicht geboten, da direkter Hautkontakt zu Hautreizungen bis zu Verbrennungen führen kann.

Die innerliche Anwendung hingegen ist risikofrei: Beim moderaten Genuss der kulinarischen Delikatesse Senf kann man „nebenbei“ von der gesundheitsfördernden Wirkung profitieren. Die Inhaltsstoffe des Senfs sind durchblutungsfördernd, harntreibend, appetitanregend und haben eine positive Wirkung bei Entzündungen im Mund- und Nasenbereich.

Senf selber machen

Für selbstgemachten Senf braucht es nur wenige Zutaten. Im Grunde genommen mischt man feingemahlene Senfkörner mit Wasser und lässt die Masse zimmerwarm reifen (fermentieren). Um Geschmack und Schärfe zu optimieren, gibt es ein paar Feinheiten, die es zu beachten gilt.

Guter Senf schmeckt dann harmonisch, wenn er scharfe, süße und saure Nuancen in sich vereint.

Die Schärfe entsteht erst bei der Verarbeitung mit Flüssigkeit. Je nach gewünschter Schärfe wird Senf aus weißen, braunen oder schwarzen Senfkörnern oder einer entsprechenden Mischung der drei Arten gemacht.



Weißer, brauner und schwarzer Senf entwickeln erst im Verarbeitungsprozess zu Senf ihre unterschiedlichen Schärfegrade.



Aus nur wenigen Zutaten kann man eine Vielzahl von Senfvariationen herstellen. Dabei ist es ratsam, mit kleinen Mengen zu experimentieren. Im Bild: scharfer Senf, pikanter Gewürzsenf, rustikaler Estragon Senf, süßer Senf, feiner Delikatess Senf, französischer Klassiker und scharfer Chili Senf.

'Weißer Senf' (*Sinapsis Alba*) hat eine mildere Schärfe und wird hauptsächlich für süßen Senf und als Einlegegewürz verwendet. Er wird in Europa in großen Mengen angebaut und auch unter dem Namen „Gelber Senf“ gehandelt.

'Brauner Senf' (*Brassica juncea*) oder auch 'Indischer Senf' entwickelt ein sehr scharfes Aroma. Die jungen Blätter des Braunen Senfes (Asiasalat, Blattsenf) können als Gemüse oder Salat verwendet werden. Er wird bei der Speisesenfherstellung dem Schwarzen Senf vorgezogen.

'Schwarzer Senf' (*Brassica nigra*) ist deutlich schärfer, verliert aber seine Schärfe in Verbindung mit Hitze oder bei ungekühlter Lagerung sehr schnell. In der Volksheilkunde wird meist Schwarzer Senf verwendet. Durch seinen hohen Gehalt an Erucasäure, die als herzscheidend gilt, ist vom Verzehr in großen Mengen abzuraten.

Um eine feine Säure zu erreichen, kann Most, Weißwein oder Essig verwendet werden. Die Süße kann von Zucker, Honig oder Früchten kommen. Häufig wird dem Senf das Gewürz Kurkuma beigemischt, um eine kräftig gelbe Farbe zu erhalten.

■ Dr. Doris Haidlen

Weitere Rezepte gerne auf Anfrage an doris@haidlen.at www.bin-im-garten.at

Rezept

Delikatess Senf

25 g weißes Senfmehl (in Kaffeemühle fein gemahlen, Schale ausgesiebt)
½ Kurkuma
½ TL Zucker
½ TL Salz
2 EL Weißweinessig
4 EL Wasser
Alles mixen, ein paar Stunden reifen lassen, noch einmal 2 EL Wasser dazu und 3 min. cremig mixen.

Rustikaler Estragon Senf

20 g Weißer Senf
40 g Brauner Senf
8 g (1 TL) Salz
20 g Honig
30 g (3 EL) Apfelessig
50 g (5 EL) heißes Wasser
2 EL frischer Estragon
1 EL Maiskeimöl
Alle Zutaten in eine Gewürzmühle oder Mixbecher geben und mixen.