

## Senf - Das Allroundtalent

Senf bringt jede Menge Würze ins Leben und kaum ein Haushalt verzichtet heute auf die vielseitige Paste. Das gelbblühende Kraut ist ein Kreuzblütler und botanisch mit Raps, Rettich oder Kresse verwandt.



Als eines der ältesten Würzmittel der Welt hat sich der Senf im Laufe seiner 3.000-jährigen Geschichte viele verschiedene Gesichter zugelegt. Er dient der Speisenverfeinerung sowie der Bekömmlichkeit. Bereits die Ägypter, Griechen und Römer kannten Senf als Würzpulver und nutzten ihn für das Konservieren von Fleisch und als Heilmittel. Senfwickel gegen Erkältungsbeschwerden oder Senfpflaster gegen Muskelverspannungen sind Beispiele für noch heute angewendete Hausmittel.

### Senfherstellung

Tafelsenf ist ein Überbegriff, der alle aus Senfsamen produzierten Pasten meint. Zur Herstellung gehören neben Senfkörnern traditionell Wasser, Essig und Salz.

Im Wesentlichen werden zwei verschiedene Senfsaaten zur Senfherstellung genutzt: Die schärfere, braune Senfsaat und die milde, gelbe Senfsaat. Je nach gewünschtem Schärfegrad, werden diese beiden Sorten in unterschiedlichen Mengenverhältnissen gemischt.

### Senf ist nicht gleich Senf

Es gibt ihn glatt oder körnig, scharf oder süß, pur oder mit Kräutern. In mehr als hundert verschiedenen Sorten wird er produziert. Die folgenden Vier sind die Bekanntesten.

Mittelscharfer Senf ist unsere beliebteste Sorte und wird auch Delikatesssenf genannt. Verwendet wird hierfür vorwiegend gelbe Senfsaat. Im Geschmack ist er leicht würzig. Scharfer Senf wird vorwiegend aus brauner und einem kleinen Teil gelber Senfsaat hergestellt. Im Geschmack ist er pikant.

Süßer Senf ist eine Sorte, für die gelbe und braune Senfsaat grob vermahlen, geröstet und mit Zucker gesüßt wird. Bekanntestes Beispiel hierfür ist der bayrische süße Senf, der traditionell zu Weißwurst gegessen wird.

Dijon Senf benötigt für seine Herstellung schwarze Senfsamen und hat einen recht scharfen Geschmack. Zudem wird anstelle von Essig der Saft unreifer Trauben (Verjus) verwendet. Dijon-Senf darf sich nur eine streng reglementierte Rezeptur nennen. Bei Abweichungen handelt es sich hingegen um Produkte nach „Dijon Art“.

### Senföle – die Fitmacher

Senf schmeckt gemahlen vorerst nicht scharf. Die für die Schärfe verantwortlichen ätherischen Senföle liegen im Senf gebunden vor und werden erst durch den Kontakt mit Flüssigkeit freigesetzt.

Die ätherischen Senföle haben verdauungsfördernde Eigenschaften.

Der Speichelfluss und die Bildung von Magensäften werden angeregt. Der sekundäre Pflanzenstoff Sinigrin verbessert zudem die Fettverdauung, indem er in der Leber die Produktion von Gallensaft ankurbelt. So bilden Senf und Grillgut ein perfektes Paar auf dem Teller.

Senf verliert durch Licht, Luft und Wärme an Schärfe und Aroma. Darum immer gut verschlossen und am besten im Kühlschrank aufbewahren.

Autorin: Maren Poggendorf

Bildhinweis: istockphoto