



www.gewuerzkarawane.de

Senf



(Lat. *Sinapsis alba*), auch Gelber Senf genannt. (Lat. *Brassica juncea*) auch Sareptasenf genannt. Die kugeligen, 1,5-2 mm großen, braunen Samen stammen von einer nahen Verwandten des schwarzen Senfs. Auch sie gehört zur Familie der Kreuzblütler und ist vor allem in Indien und im Vorderen Orient beheimatet.

Die Samen stammen von der bis zu 1 m hohen, einjährigen Pflanze, die zur Familie der Kreuzblütler gehört. Ihre Heimat ist der Süden und Osten Europas. Sie ist verbreitet bis hin nach Indien und China. Hauptsächlich angebaut wird sie heute jedoch in Frankreich, den Niederlanden, aber auch in Deutschland. Aus den in dichten Trauben stehenden, hellgoldgelben Blüten reifen Schoten, die nur im unteren Ende hellgelbe, kugelige Samen tragen. Senf wird überwiegend auf dem Feld angebaut. Kurz vor der Reife der Senfkörner mäht man die Pflanze und läßt sie trocknen. Dann wird der Senf gedroschen und die Körner werden erneut getrocknet.

Geschmack & Aroma

Weißer Senf ist geruchlos. Erst beim Zerkauen entwickelt sich sein würzig-scharfer, leicht nußartiger Geschmack. Schwarzer SENF (Lat. *Brassica nigra*) auch Grüner oder Holländischer Senf genannt. Die etwas kleineren schwarzen Samen stammen von einer ursprünglich im Mittelmeergebiet heimischen Pflanze, die ebenfalls zu den Kreuzblütlern gehört. Sie wird allerdings etwa 1,20 m hoch. Ihre Blätter sitzen auf aufrechten Stengeln, die sich oberhalb verzweigen. Auch diese Senfpflanze blüht gelb. Schwarzer Senf wird heute vor allem in Osteuropa, China und Indien kultiviert. Schwarze Senfkörner sind schärfer als die weißen und haben einen leicht bitteren Geschmack. Schwarzer Senf wird ausschließlich zur Herstellung von Tafelsenf verwendet. Brauner Senf schmeckt scharfwürzig.

Verwendung

Senfkörner gibt es ganz oder gemahlen als Senfpulver. Aus ihnen wird Tafelsenf bzw. Mostrich hergestellt. Mit ganzen Körnern würzt man Wurst, Fisch-, Fleisch- und Wildmarinaden und Beizen, eingelegtes Gemüse, wie Mixed Pickles und Gurken, Sülzen und Kohlgerichte. Senfpulver passt gut zu Geflügel- und Rindfleischgerichten, zu pikanten Suppen und Saucen sowie zu süß-sauren Früchten.

Lagerung

Senfkörner in fest schließenden Behältern kühl und dunkel aufbewahren. So halten sie sich 1-2 Jahre.

Anwendung in der Heilkunde

Senfpflaster helfen gegen Rheuma und Arthritis. Zudem wirkt Senf appetitanregend und verdauungsfördernd.

Küchentipp

Weißer Senfkörner von guter Qualität sind groß und gleichmäßig goldgelb. Senfpulver entwickelt seine brennende Schärfe erst, wenn es mit Flüssigkeit in Berührung kommt. Deshalb wird es mit Essig, Wasser, Bier oder Apfelwein verrührt, bis ein sämiger Brei entsteht. Die angerührte Paste sollte 15-20 Minuten durchziehen. Man kann Senfpulver aber auch zusammen mit Zwiebeln und Knoblauch in Öl leicht andünsten. Das gibt vor allem Eintöpfen und Fleischgerichten eine besondere Note.