

# Senf

Botanisch: Brassica nigra, Sinapis alba (Kreuzblütler)

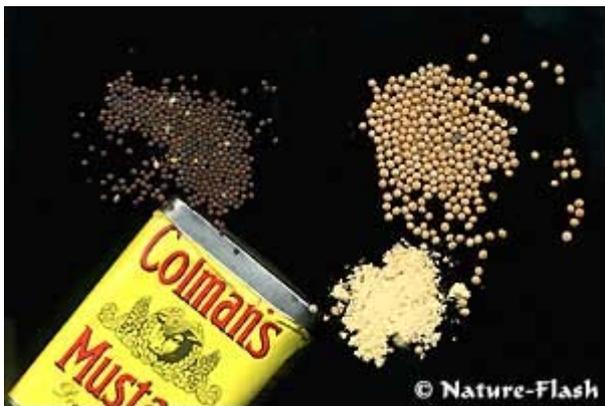


Es gibt zwei verschiedene Senfarten: Schwarzen Senf (*Brassica nigra*) und Weißen Senf (*Sinapis alba*). Der Schwarze Senf stammt aus dem Mittelmeer, der Weiße Senf ist hier in Mitteleuropa heimisch. **Bereits** in der Bibel wird Senf mehrmals erwähnt, Griechen und Römer streuten den gemahlenen Senf über die Speisen. Die Römer verwendeten nach Plinius Senf in rund 40 verschiedenen Arzneien.

Als vermeintliches Aphrodisiakum war Senf Bestandteil von Liebestränken ("... es pringt aber auch die gir nach der unkewsch."). Auf einem Fest des Herzogs von Burgund im Jahr 1336 wurden 70 Gallonen Senf vertilgt.

Engländer nutzen anstelle des "Senfs" (Senfmehl mit Essig und Gewürzen) **mehr** das Senfmehl, das frisch mit Wasser und ein wenig Essig angerührt sehr scharf ist. Der Senf entwickelt erst in Kontakt mit Wasser seine typische Schärfe, denn durch das Wasser wird das scharf schmeckende Senföl freigesetzt. Hitze stört diesen Prozess und der Senf schmeckt dann milde. Besonders erfindungsreich bei der Herstellung verschiedener Senfsorten sind die Franzosen. Sein Hauptverwendungsgebiet ist wie bei Jacobus Theodorus Tabernaemontanus beschrieben: "... bey den feißten Würsten / bey feißtem Fleisch und Gebratens."

Botanisch: Brassica nigra / Sinapis alba (Kreuzblütler)



Schwarzer Senf wirkt hautreizend und **wird** als Wickel gegen Rheuma und Muskelbeschwerden eingesetzt, Weißer Senf wirkt konservierend. Senf macht fette Speisen bekömmlicher.



Senfkörner werden hauptsächlich zu Tafelsenf verarbeitet. Die schwarzen

Senfkörner sind schärfer als die weißen und werden verstärkt in scharfen Senfsorten verwendet, die weißen Senfkörner für Senfgurken, Essigfrüchte, Mixed Pickles, sauer eingelegten Fisch sowie fürs Beizen und Pökeln. Junge Blätter des Weißen Senfs sind eine interessante Zugabe für Blattsalate.



Senf ist eine anspruchslose Pflanze, die ab März ins Freiland gesät werden kann. Ein humusreicher, kalkhaltiger Boden und ein sonniger Standort erhöhen den Ertrag, denn je sonniger der Standort desto mehr Samen werden gebildet.

Botanisch: *Brassica nigra*, *Sinapis alba*  
(Kreuzblütler)

