

SENF

Der erste Eindruck täuscht. Die trockenen Samen riechen nach nichts. Ein Biss in die gelben oder dunkelbraunen Körnchen – sie schmecken mild und nussartig. Bis das im Senfkorn enthaltene Sinigrin mit dem Speichel zu Senföl und Traubenzucker reagiert. Erst dann breitet sich brennende, meerrettichähnliche Schärfe im Mundraum aus, steigt prickelnd über den Gaumen hoch und treibt einem die Tränen in die Augen.

Gerade diese Schärfe schätzten die Chinesen schon vor 3000 Jahren. Über Kleinasien kam das Ackerkraut nach Griechenland. Im alten Rom empfahlen Ärzte Senf als Aphrodisiakum. Oder auch gegen Schlangenbiss, Haarausfall, Aussatz und Läuse. Aber es gab auch einen Römer namens Columella, der die Würzpflanze schätzte und das erste bekannte Senfrezept notierte. „Senf sterkt die dauwung und zerteylet die groben speiß im magen“, hieß es dann im Mittelalter. Und heute isst jeder Deutsche rund 800 Gramm Senf pro Jahr.

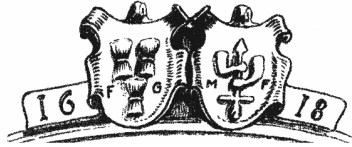
Anbau. Senf ist eine einjährige Pflanze aus der Familie der Kreuzblütler, verwandt mit Raps, Rettich, Kresse und Kohl. Er ist anspruchslos und keimt schnell. Seine tiefreichenden Wurzeln lockern und durchlüften den Boden. Gerade für Bio-Bauern, die auf chemisch-synthetische Düngemittel verzichten, ist er eine nützliche Zwischenfrucht. Innerhalb von drei Monaten entsteht aus dem ein bis zwei Millimeter messenden Senfkorn eine ein Meter hohe Pflanze mit länglichen, behaarten Blättern und gelben Blüten, aus denen die Schoten heranreifen. Bevor die reifen Schoten platzen und ihre wertvollen Samen womöglich in den Erdritzen verschwinden, werden sie vorsichtig geerntet. Ohne chemische Dünge- und Pflanzenschutzmittel ist beim Senfanbau die Ausbeute um 20 Prozent geringer.

Inhaltsstoffe. Drei Sorten sind für die Verarbeitung zu Senfpaste geeignet: der weiße oder auch gelbe Senf (*sinapis alba*), schwarzer und brauner Senf (*brassica nigra*, *brassica juncea*). Brauner Senf lässt sich leichter maschinell ernten und hat deswegen mehr und mehr den schwarzen vom Markt verdrängt.

In Senfkörnern stecken je nach Sorte 20 bis 36 Prozent Fett. Das lässt sich auspressen. Der Ertrag: ein nussig schmeckendes goldgelbes Öl. Senföl enthält aromatische Öle und einen hohen Anteil an einfach ungesättigter Ölsäure sowie mehrfach ungesättigte Linol- und Linolensäure. Mengenmäßig ähnlich bedeutend wie das fette Öl ist der Eiweißanteil im Senf: 28 Prozent.

Zum Scharfmachen reichen winzige Mengen eines Glykosids namens Sinalbin bei weißem Senf – bei schwarzem und braunem Senf ist es das Glykosid Sinigrin. Schärfe entwickelt sich erst beim Knacken der Samenschalen. Das aktiviert das Enzym Myrosinase. Kommt Flüssigkeit dazu, dann spaltet Myrosinase Sinalbin oder Sinigrin in Traubenzucker, Schwefelsäure und Isothiocyanat, eine scharfe, tränenreizende Substanz. Die Glykoside im schwarzen Senf sind beißender, aber auch flüchtiger. Deswegen kommen in hiesigen Breiten eher die milden weißen Senfsaaten zum Zuge. Für besonders feurige Spezialitäten werden die starken schwarzen oder braunen Körner dazugemischt.

Herstellung. Senf machen ist nicht schwierig. An der Rezeptur hat sich seit zweitausend Jahren kaum etwas geändert. Begonnen wird mit einer Qualitätskontrolle. Nach sorgfältiger Reinigung kommen die Körner zwischen Walzen. Der in der Mühle entstandene Schrot kann anschließend entölt werden. Senföl wird in der Lebensmittel- und Pharmaindustrie weiterverwendet. Nicht alle Hersteller entziehen das Öl. Im Dijon-Senf bleibt es seit jeher drin und auch manche Bio-Hersteller bevorzugen prinzipiell den nicht entölte Senf – des vollen Aromas wegen. Wasser, Essig, Salz und eventuell Gewürze kommen hinzu und die so entstandene Maische bekommt etwas Zeit zum Fermentieren. Dabei entwickelt sich das typische Bukett. Erst jetzt wird der Maischebrei so fein gemahlen, dass eine glatte, cremige Paste entsteht. Durch das Mahlen erwärmt sich die Masse auf maximal 50 Grad.



Mehr darf's nicht sein, denn bei höheren Temperaturen würden gerade die ätherischen Öle verloren gehen, die den Senf scharf machen. Bei manchen Herstellern schließt sich jetzt ein Reifeprozess in Bottichen an. Aber auch im Glas oder in der Tube entwickelt sich der charakteristische würzige Geschmack. Wenn der gelb-bräunlichen Paste vor dem Abfüllen Luft entzogen wird, erscheint ihre Oberfläche noch glatter und glänzender. Außerdem verfärbt sie sich nicht so leicht und auch die Schärfe bleibt länger erhalten.

Früher war Most die Flüssigkeit, mit der die gestoßenen Senfkörner vermengt wurden. Daher stammt der Name Mostrich, mustard, moutarde. Heute ist Branntweinessig üblich. Es geht aber auch edler mit Apfelessig, Weißweinessig, Zitrone oder Wein, ja sogar Champagner. Die Säure des Essigs, Salz und im Senfkorn selbst enthaltene Stoffe reichen normalerweise aus, um Senf haltbar zu machen. Deswegen gibt es auch konventionelle Produkte, die ohne Konservierungsmittel auskommen. Künstliche Säuerungs- und Konservierungsmittel sind bei Bio-Senf nicht drin, bei anderem durchaus möglich. Gerade französische Importwaren enthalten oft nicht nur synthetische Zitronensäure sondern auch das Antioxidationsmittel Schwefeldioxid (E 224), das bei empfindlichen Menschen Kopfschmerzen, Übelkeit und sogar Asthmaanfälle auslösen kann.

In Kanada und in Indien laufen Freilandversuche mit gentechnisch veränderten Senfpflanzen. Ziel der Züchtungen ist zum einen Herbizidresistenz, zum anderen, den Wasserbedarf deutlich zu verringern. Auf dem Markt sind solche Samen noch nicht. Transgen, die Internet-Verbraucherinformation in Sachen Gentechnik, rechnet mittelfristig mit einer Markteinführung in Kanada. Bio-Bauern verwenden keine gentechnisch manipulierte Saat, weil nach wie vor die Risiken solcher Manipulationen nicht abzuschätzen sind.

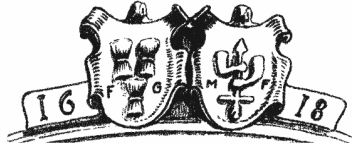
Licht, Sauerstoff und Wärme sind die Feinde des Senfaromas. Am besten hält sich der Mostrich deswegen gut verschlossen im Kühlschrank. Und wer auf die brennende Würze des Senfs scharf ist, sollte ihn beim Kochen so spät wie möglich dazugeben und dann nicht mehr über 60 Grad erhitzen.

Senfvariationen. Grobkörnig oder glatt, von süß bis feurig – unterschiedliche Verarbeitungsweisen und Zutaten bringen zahlreiche Senfvariationen hervor. Milder Senf enthält nur weiße Senfsaaten. Er eignet sich gut für Senfsaucen, Mayonnaise oder Senfbutter. Je brennender, desto größer der Anteil brauner oder schwarzer Samen. Dijon-Senf wird ausschließlich aus braunen oder schwarzen, nicht-entölten Körnern hergestellt. Er verleiht der Sauce Vinaigrette zusammen mit Olivenöl ihr typisches Aroma. Beim Rotisseur-Senf sind die Körner nur grob gemahlen. Das macht ihn weniger hitzeempfindlich. Rotisseur-Senf kann also auch Gebratenes verfeinern, ohne dass sich dabei die feurige Schärfe verflüchtigt. Für den bayrischen süßen Senf werden weiße und braune Senfkörner nur grob gemahlen, geröstet und dann mit Rohrzucker – manche Öko-Hersteller verwenden auch den weniger verarbeiteten Rohrohrzucker und Vollrohrzucker – verfeinert. So entsteht die karamellartige Süße, die an der Weißwurst nicht fehlen darf. Bio-Läden bieten neuerdings einen Kindersenf an, den die Zugabe von Honig besonders mild macht. Im konventionellen Bereich gibt es auch mit Saccharin gesüßten Senf. Das gefiel den Prüfern der Zeitschrift Öko-Test weniger, als sie im Oktober 1998 Zensuren an verschiedene Senfhersteller verteilten. Denn Saccharin ist umstritten. Im Tierversuch hat dieser Süßstoff Krebs ausgelöst.

In Österreich macht Estragon-Senf hohe Umsätze. Im Naturkostladen lassen sich noch ganz andere Varianten finden: mit Brennesselspitzen, Kräutern der Provence, grünem Pfeffer, Knoblauch, Meerrettich oder sogar mit Honig, Met und Ingweröl.

Koch- und Gesundheitstipps. Wie alle bekannten Würzpflanzen gibt Senf nicht nur einfach sein Aroma dazu. Er regt den Appetit an und bringt die Verdauungssäfte zum Fließen. Damit hilft er, schwer verdauliches oder tierisches Eiweiß zu verarbeiten und fördert die Fettverdauung. Die ideale Zugabe also zum etwas fetteren Würstchen. Das ist aber längst nicht alles. Senf passt zu Fleisch genauso wie zu Käse, Fisch oder Tofu. Manche mögen ihren Lieblingssenf pur aufs Brot, andere

PFAFFENKELLER
altes Pfarr-&Domänenhaus zu Wollbach
Rathausstrasse 9, D-79400 Wollbach
www.pfaffenkeller.de



verarbeiten ihn in Mayonnaisen, Dressings oder Saucen. Mit einer angenehmen Nebenwirkung. Weil Senfsamen Emulgatoren enthalten, stabilisiert die Paste Saucen wie beispielsweise die „Hollandaise“.

Eingelegt in kalte Marinaden haben selbst die unverarbeiteten Senfkörnchen genügend Zeit, ihr Aroma abzugeben und damit Gurkchen, Silberzwiebeln oder auch Heringe zu würzen. Etwas Geduld ist nötig, wenn zarte Senfblätter einen Salat, Eier- oder Quarkspeisen verfeinern sollen. Innerhalb von drei Tagen wachsen die Saaten zu Keimlingen heran. Nach acht Tagen können Fensterbank-Gärtner auch Senfgrün ernten, das geschmacklich dem Rucola ähnelt.

Kuren mit Senfkörnern, um die Verdauung anzuregen oder den Darm zu putzen, sind heutzutage umstritten. Wer einen empfindlichen Magen oder angeschlagene Nieren hat, sollte lieber die Finger davon lassen. Äußerlich angewendet ist Senf aber nach wie vor ein anerkanntes Naturheilmittel. Seine ätherischen Öle fördern die Durchblutung. Sie machen Bakterien unschädlich und wirken so entzündungshemmend. Als probate Hausmittel bei Erkrankungen der Atemwege, der Gelenke und bei rheumatischen Beschwerden gelten Senfpflaster, -umschläge oder -bäder.

Gudrun Ambros,
Senfexpertin und Autorin bei Schrot und Korn