

Senf: Heilend - magisch - vielseitig



"Senf schärft den Verstand" fand schon der griechische Denker und Mathematiker Pythagoras 500 Jahre vor Christus, als der Senf nach zahlreichen Raubzügen seinen Weg nach Griechenland fand.

Seinen Ursprung hat der Senf in Asien. In China war er vermutlich schon vor mehr als 3000 Jahren bekannt und wurde als Gewürz sehr geschätzt. Von China ging sein Weg nach Arabien, wo er zunächst als verdauungsförderndes und abführendes Heilmittel Beachtung fand. Eine der ältesten Erwähnungen des Senfkorns findet sich in der Zeit um 1050 v. Chr. und stammt aus Arabien.

Wie kam der Senf nach Europa?

Etwa 400 v. Chr. verbreitete sich der Senf durch zahlreiche Raubzüge der Griechen auch in Europa, wo er zunächst nur den Gelehrten, Mathematikern und Philosophen bekannt war. Diese schrieben dem Senfkorn nicht nur eine heilende Wirkung, sondern - auf Grund seiner angeblich aphrodisierenden Wirkung - sogar magische Kräfte zu. Wie der Römer Plinius später beschreibt, sollen drei Blätter der Weißen Senfpflanze, wenn man sie mit der linken Hand pflückt und mit etwas Honigwasser einnimmt, die Liebeskraft verstärken.

So findet es auch Erwähnung in den Schriften von Hippokrates, der um die verdauungsfördernde und abführende Wirkung des Senfes wusste und es als "grossen medizinischen inneren Reiniger" beschreibt.

Dass der Senf seinen Weg nach Nordeuropa fand haben wir den Römern zu verdanken. Sie brachten die Senfpflanze über die Alpen.

Die Römer waren die Ersten, die ein Rezept zur Herstellung einer würzigen Senfpaste besaßen. Vor dieser Zeit wurden die Senfkörner nur zermahlen und über die Speisen gestreut, oder man vermischte das Senfmehl mit Öl und rieb sich damit ein.

Die Senf-Verordnung

Im 8. Jahrhundert setzte Karl der Grosse das „Capitulare de villis vel Curtis imperialibus“ auf, in dem der weiße Senf erwähnt wird. In dieser Schrift wurde das Anlegen von Kräutergärten und damit natürlich auch der Anbau von Senf angeordnet.

Somit hatte die Senfpflanze, von arabischen Pflanzungen in Spanien aus, auch ihren Weg in unsere Gebiete gefunden. Da zu dieser Zeit - vor dem Bekanntwerden von Pfeffer -, nur Meerrettich und Senf als scharfe Gewürze bekannt waren, wuchs auch hier deren Bedeutung. Insbesondere natürlich die des Senfes, da er auch für die ärmere Bevölkerung erschwinglich war.

Natürlich wurde Senf auch hierzulande als Heilmittel gehandelt und von Apothekern verkauft. Aber er fand auch in kulinarischer Hinsicht immer mehr Beachtung.

Senf aus botanischer Sicht

Senf - (lateinisch *Sinapsis alba*) - begegnet uns in der Natur als krautähnliches Gewächs mit gelben Blüten und einer Höhe von maximal eineinhalb Metern. Sie gedeiht am besten in klimatisch gemässigten Zonen. Die die wichtigsten Anbaugeländer liegen in Holland, Frankreich, der Tschechien, Slowakei, in den Baltischen Staaten, Russland, China, USA und Kanada.

Senf in vielen Variationen

Bordeaux-Senf	Der milde Bordeaux-Senf besteht aus ungeschälten weissen Senfsamen und ist etwas dunkler als der Dijon-Senf. Er enthält Essig, Zucker und eine Vielzahl von Gewürzen, vor allem Estragon.
Dijon-Senf	Wird aus weissen und braunen gemahlenden, geschroteten oder gequetschten Senfsamen produziert. Er wird nicht mit Essig, sondern mit einem frischsauren Traubensaft gesäuert.
Englischer Senf	Wird hauptsächlich aus mit Kurkuma gefärbtem weissem Senfpulver gefertigt und muss vor Gebrauch mit Wasser, Wein oder Most angerührt werden. Der Geschmack entwickelt sich innerhalb von ungefähr 10 Minuten.
Feigen-Senf	Feigensenf ist ein abgewandeltes Rezept der typischen Senfherstellung. Es wird zusätzlich die Essenz der Feigenfrucht zugemischt. Feigensenf erfreut uns im Einsatz bei Salaten, Saucen sowie Vorspeisen.
Grill-Senf	Ein in der Geschmacksrichtung pikant-aromatischer Senf, der durch Paprikapulver seine besondere Note bekommt. Er eignet sich zum Bestreichen von Fleisch, Fisch- und Geflügel.
Kräuter-Senf	Fertigem Senf werden getrocknete Kräuter beigemischt.
Meerrettichsenf	Mittelscharfer Senf mit fein gemahlenem Meerrettich.
Moutard de Meaux	Dieser grobe Senf wird aus geschroteten Senfsamen hergestellt und meist in versiegelten Steinguttöpfen angeboten.
Bayrischer Senf	Wird aus grob gemahlenden weissen Senfsamen und braunem Zucker oder Honig hergestellt, gewürzt wird oft mit Wachholder.
Italienischer Senf	Dem Senape di Cremona werden vor Abfüllung geschnittene, kandierte Früchte beigemischt.

Saisonale Variante: Bärlauch-Senf

200 gr	gelbe Senfkörner
10	Pimentkörner
2 TL	getrocknete Salatkräuter (Petersilie, Schnittlauch, Liebstöckel etc.)
50 gr	Bärlauch
100 ml	Weisswein
300 ml	Weissweinessig
75 gr	Zucker
4 TL	Salz

Senf- und Pimentkörner mit den getrockneten Salatkräutern in der Kaffeemühle fein mahlen und in eine Schüssel absieben. Das Senfmehl mit Zucker und Salz mischen. Den klein gehackten Bärlauch zusammen mit den restlichen Zutaten im Cutter gut durchmischen.

Falls der Senf zu fest ist, noch etwas Weisswein einrühren.

Der Senf muss nach dem Ansetzen fermentieren (biologische Umwandlung organischer Stoffe, „Gärung“). Der Senf bei Raumtemperatur in einer Schüssel 12-24 Stunden offen stehen lassen, gelegentlich umrühren. Der Senf entwickelt Schärfe. Anfangs ist der Senf noch sehr flüssig, er dickt aber in den ersten Stunden ein.

Nach dem Fermentieren den Senf zur vollen Geschmacksentwicklung 2-4 Wochen reifen lassen. In saubere Gläser füllen, verschliessen. Haltbarkeit: ca. 2 Monate