

## Senf (Info)

Kategorien: Information, Gewürze, Wissen

Zutaten für: 1 Text

1

Info

### Anleitung:

Senf ist ein uraltes Gewuerz und Heilmittel. Bereits der roemische Autor Plinius beschrieb den Geschmack der wuerzigen Koerner als so scharf wie Feuer. Im Mittelalter galt Senf als Delikatesse und wurde vor allem bei Hofe in grossen Mengen verzehrt. Fuer die Armen bildete er oftmals die einzige Moeglichkeit den Geschmack ihres faden Essens zu verbessern. Bereits im 17. Jahrhundert entstanden uebrigens die ersten kleinen Senffabriken, wo man die Koerner zwischen riesigen Steinen zerquetschte und anschliessend zusammen mit Traubensaft zu einem Brei zu verruehren.

Sorten: Urspruenglich soll Senf aus Asien stammen, wo er bereits vor ueber 3000 Jahren angebaut wurde. Heute wachsen die einjaehrigen, leuchtend gelb bluehenden Senfpflanzen in vielen sonnigen Laendern.

Schwarzer Senf: Stammt aus Suedeuropa und Westasien. Seine Koerner haben einen stark beissenden Geschmack.

Brauner Senf: Sieht dem Schwarzen Senf sehr aehnlich und hat ihn in Grosskulturen fast verdraengt. Angebaut wird er in Indien, seine Koerner schmecken zuerst leicht bitter und entfalten erst dann ihr scharfes Aroma. Verantwortlich dafuer ist das enthaltene Allyl-Senfoel.

Weisser Senf: Seine Samen sehen eigentlich leuchtend gelb aus. Er ist winterhart und waechst in fast ganz Europa und Nordamerika. Diese Senfkoerner schmecken zuerst unangenehm suesslich, dann scharf. Sie enthalten Sinalbin-Senfoel, das fuer den typischen Geschmack verantwortlich ist.

Senfmischungen: Urspruenglich bereitete man Senf zuhause mit dem Moerser selbst zu. Die Koerner wurden zerstoessen und in Essig konserviert. Anschliessend gaben ihm Gewuerze oder Honig dem Senf noch seinen typischen Geschmack. Im Handel sind heute zwei Sorten Senf erhaeltlich: Glatter und solcher, der ganze Koerner enthaelt. Unterschieden werden sie nach Geschmack und Schaerfe:

Mittelscharfer Senf wird auch Tafel- oder Delikatess-Senf genannt und ist in Deutschland der beliebteste Senf. Er besteht vor allem aus Gelbsaaten, enthaelt aber je nach Schaerfe auch einen kleinen Anteil an Braunsaaten.

Rotisseur Senf wird nur grob vermahlen und verliert auch bei starker Erhitzung sein Aroma nicht. Er ist ideal zur Herstellung von kalten und warmen Saucen und unentbehrlich zu Wuerstchen.

Scharfer Senf besteht aus den scharfen braunen Senfkoernern. Er eignet sich nicht zu Erhitzen, weil sein Aroma darunter leidet und die Schaerfe dabei verlorenggeht. Fette Speisen wie Eisbein werden durch die Zugabe von scharfem Senf bekoemmlicher.

Dijon-Senf ist die aelteste scharfe Senf-Spezialitaet. Hergestellt wird er nach traditionellem Verfahren. Sein Schalen werden nach dem Mahlen abgesiebt, danach wird er mit Essig oder Most angesetzt.

## Senf (Info)

(Fortsetzung)

Daher stammen auch die Ausdruecke "moutarde" oder "Mostrich" fuer Senf.

Duesseldorfer Senf wird wie der Name schon verraet nur in Duesseldorf hergestellt, ist ausschliesslich aus Braunsaaten und schmeckt sehr scharf.

Suesser Senf gilt als echt bayerische Spezialitaet, wird zu Weisswurst und Leberkaese verzehrt. Er wird unter Zugabe von Zucker aus grob gemahlenem Senfmehl hergestellt. Anschliessend wird er mit einem heissen Essigsud angeruehrt, wobei sein typischer Karamellgeschmack entsteht.

Gesundheit: Schon in frueherer Zeit wusste man um die verdauungsfoerdernde Wirkung von Senf. Das scharfe Gewuerz foedert den Speichelfluss im Mund und regt die Bildung der Magensaefte an. Im Darm wirken die stickstoff- und schwefelhaltigen Inhaltsstoffe des Senfs antibiotisch und krebsvorbeugend. Allerdings sollte man dennoch vorsichtig mit dem gesunden Scharfmacher umgehen, da es bei uebermaessigem Gebrauch zu Magen- und Darmreizungen kommen kann.

Aufbewahrung: In Deutschland wird das Naturprodukt Senf ohne Konservierungsstoffe hergestellt. Daher sollten Sie beim Einkauf und bei der Lagerung von Senf unbedingt auf das Mindesthaltbarkeitsdatum achten. Es betraegt normalerweise zwischen sechs und zwoelf Monaten. Einmal geoeffnet sollten Sie Senf im Kuehlschrank, auf alle Faelle aber kuehl und dunkel lagern. Bei Waerme verfluechtigen sich die aetherischen Senfoele und die Schaerfe geht verloren, bei Licht leidet die Farbe und der Senf kann sogar austrocknen.

Rezepte: Marinierte Garnelen-Spiesschen Senf-Butter Senf-Dip