

HEILKRAFT AUS DEM KÜCHENSCHAFT

Vielseitiger S

Senf ist nicht nur eine Würzpaste für Fleischwaren, sondern viel mehr. Es ist ein natürliches Konservierungsmittel und wichtiger Bestandteil naturheilkundlicher Therapien.

Text: Marion Kaden Foto: René Berner



Der gelbe Klacks Senf ist fester Bestandteil bei Würstchen aus dem Imbiss. Ohne Senf geht nichts – Ketchup kommt nicht dagegen an. Der Grund liegt in der Würze. Die verhilft – vordergründig zumindest – der Wurst, gebraten oder gekocht, zum richtigen Geschmack. Mindestens ebenso wichtig aber: Senf regt durch Sekretions-Steigerung der Verdauungsdrüsen zur schnelleren Verdauung an. Damit liegt die fette Wurst nicht so lange im Magen.

Senf macht Grillgut gesünder

Einen weiteren ernährungsphysiologischen Vorteil entdeckten vor einigen Jahren indische Forscher. Sie fanden heraus, dass schon kleine Mengen Senf Benzopyren – ein Schadstoff, der beim Grillen von Fleisch entsteht – unschädlich machen. Mit diesem Wissen ausgestattet, steht dem Verzehr einer dauergegrillten Bratwurst, eines Savelats aus dem Imbissgrill oder des Pouletschenkels zu Hause während der nächsten Grillsaison nichts mehr im Wege.

Mit einer ordentlichen Portion Senf können Fleisch oder Würste ohne Bedenken genossen werden.

Während in den Würstchenbuden der mittelscharfe Senf zum Standard avanciert ist, lohnt sich für zu Hause der Kauf verschiedener Sorten. Die wirken mit ihren unterschiedlichen Geschmacksrichtungen auch appetitanregend und es ist für jeden Geschmack etwas dabei. Es gibt süßen, milden oder besonders scharfen Senf, wie zum Beispiel den englischen Mustard, der einem wegen der Cayennepfeffer-Komponente Tränen in die Augen treiben kann. Französischer Moutarde hat hingegen oft einen pikanten, reizvollen Geschmack. Für Experimentierfreudige gibt es Sorten, die beispielsweise mit Champagner, Cognac, Nüssen, Honig, Kräutern wie Bärlauch oder Orangen versetzt sind.

Rund und scharf

Wer beim Senf nur an eine Würzpaste für Fleischwaren denkt, wird ihm nicht gerecht. Senf ist vielseitig einsetzbar. Er sorgt

Senfmehl-Kompresse:

Vier Esslöffel pulverisiertes schwarzes Senfmehl (erhältlich in Apotheken und Drogerien) wird mit 50 Grad warmem Wasser angerührt und messerrückendick auf ein Gazetuch gestrichen. Nach dem Abkühlen auf Körpertemperatur auf die Gelenke legen. Darum wird ein trockenes Baumwolltuch gewickelt.

Wichtig: Erwachsene sollten den Wickel nicht mehr als 3 bis 6 Minuten auflegen – bis die Hautrötung einsetzt. Sehen Sie eine Ruhephase von mindestens 30 Minuten vor, am besten zugedeckt im Liegen.

Achtung: Senfumschläge nicht bei entzündeten (überwärmten, geröteten) Gelenken anwenden und auch nicht bei empfindlicher Haut. Machen Sie die Probe am Unterarm. Ohne ärztliche Kontrolle sollen Senfumschläge oder -wickel nicht länger als 2 Wochen regelmässig eingesetzt werden. Bei Kindern unter 6 Jahren sowie Nierenkranken sind Senfanwendungen nicht erlaubt.

für Säufigkeit in Marinaden und Salatsaucen oder macht Fleisch durch seinen Anteil an ätherischen Ölen zarter. Senf bindet Saucen, sorgt für Farbe, Würze und Aroma. Eine Senfsauce mit Dill ist delikat und eignet sich sowohl für Fleisch als auch für Fisch. Mit ein wenig Senf bekommt die Vinaigrette eine ganz besonders pikante Note.

Gleich welche Farbe oder Konsistenz die Würzpaste hat, ihre Grundlage beruht

enf



immer auf Senfkörnern. Diese sind klein, kugelförmig und geruchlos. Sie werden aus verschiedenen Brassica- und Sinapis-Arten (Brassicaceae) einjähriger Kreuzblütler gewonnen, die in den gemäßigten Zonen der Erde kultiviert werden.

Man unterscheidet zwischen weissem und schwarzem Senf. Weisse Senfsamen werden aus dem so genannten Gelben Senf (*Sinapis alba* L.) gewonnen und am häufigsten zur Herstellung von Tafel- oder Speisesenf verwendet. Sie sind mild und verleihen dem Senf seinen typischen Geschmack durch das Senföl Sinalbin.

Schwarze Senfsamen werden aus Schwarzem oder Braunem Senf (*Brassica nigra*) gewonnen. Bei dieser Sorte sorgt Allylsenföl für die Schärfe. Senf aus Sarepta- oder Indischem Senf (*Brassica juncea* L.) ist der schärfste von allen.

Senf-Eigenschaften

Senf ist ein natürliches Konservierungsmittel, dafür sorgt das Senföl. Deshalb sind auch keine weiteren chemischen Konser-

vierungsmittel nötig. Allerdings wird er durch Licht, Luft und Wärme beeinflusst und verändert hierdurch seine Farbe, Schärfe oder seinen Geschmack. Am besten hält sich Senf gut verschlossen im Kühlschrank. Dort kann er bis zu zwei Jahren aufbewahrt werden. Auch bei normaler Zimmertemperatur hält sich der Senf, einmal geöffnet, über mehrere Monate. Lediglich seine Farbe wird im Laufe der Zeit dunkler und die Schärfe verliert sich, wodurch er im Geschmack milder wird. Die Veränderungen der Würzeigenschaften zum Beispiel durch Wärme oder Hitze müssen beim Kochen berücksichtigt werden. Senf in Rouladen oder heisser Sauce schmeckt anders als zum Beispiel bei kaltem Schweinebraten.

Von der Mathematik zur Medizin

Senf ist eine der ältesten Kulturpflanzen mit gleichzeitig nutritiven und gesundheitsfördernden Eigenschaften: Senf hilft nicht nur bei der Verdauung, sondern hemmt die Vermehrung pathogener Keime, lindert Schmerzen, wirkt entzündungshemmend und durchblutungsfördernd, aber auch hautreizend. Letzteres wurde schon von Hippokrates (etwa 460 bis 370 v. Chr.) therapeutisch genutzt. Der berühmte Arzt von Kos verordnete seinen Patienten Senf-Umschläge, wenn sie unter Schmerzen litten. Senf galt bei ihm als ausleitendes Mittel, das durch Reizung der Haut reflektorisch Heilung erkrankter Organe bewirken konnte.

Gestörte Säfte

Hippokrates sah Krankheit als Störung von Funktionen an, die durch eine fehlerhafte Zusammensetzung der – aus heutiger Sicht energetisch interpretierten – Körpersäfte (lat. humores = Blut, Schweiß, schwarze Galle, gelbe Galle) entstanden. Hippokrates beobachtete zudem funktionelle Zusammenhänge zwischen Körperinnerem und Hautoberfläche und folgerte daraus, dass kranke Organe durch äussere Massnahmen beeinflusst oder gereinigt werden konnten. Grundsätzlich wurden diese vor allem über komplexe Nervenverschaltungen realisierter Zusammenhänge zwischen Haut und Organen in der Neuzeit wissenschaftlich bestätigt. Diese Vorstellungen sind Grundlage der heute als ausleitende Verfahren be-

zeichneten Methoden, vor allem in der Naturheilkunde. Anwendung finden Ausleitungstherapien zum Beispiel in der alternativen Schmerztherapie, bei der Behandlung von orthopädischen Krankheiten oder zur Immunmodulation. So werden bei rheumatischen Erkrankungen beispielsweise Senfpflaster oder Senfumschläge auf die schmerzenden Gelenke aufgelegt. Das hautreizende Benzyl-Senföl wird neben der reflektorischen Wirkung auf das Gelenkinnere – es führt unter anderem zu vermehrter Durchblutung – für die entzündungs- und schmerzhemmende Wirkung verantwortlich gemacht. Weitere Indikationen für Senfbreiumschläge sind chronisch degenerative Gelenkerkrankungen (Arthrose), Weichteilrheumatismus (Fibromyalgie) oder Katarrhe der Luftwege.

Die Herstellung ist kein Geheimnis, aber...

Jeder Senfhersteller hat seine eigenen Rezepte und hütet die Zusammensetzung und Produktionsabläufe wie ein Geheimnis. Grundsätzlich werden jedoch bei der Senfherstellung geschälte oder ungeschälte Samen gemahlen oder zerstoßen. Das Mischungsverhältnis der Senfsorten bestimmt Schärfe und Geschmack. Beides entfaltet sich erst allmählich nach dem Hinzufügen von Flüssigkeiten wie Wasser, Essig, Wein oder unreifem Most. Dann wird die entstandene Paste oder der körnige, sämige Brei mit Salz, Zucker, getrockneten Kräutern oder anderen Zutaten abgerundet.

Edith Schwegler aus dem zürcherischen Bäretswil im Tösstal stellt selbst biozertifizierten Senf her (www.Wildchrüter-Chuchi.ch). Sie ist begeistert von den einfachen und leckeren Dippis und Saucen, die sich mit Senf zaubern lassen. Ihr Tipp: Für Pellkartoffeln kann innerhalb weniger Minuten eine einfache, aber sehr geschmackvolle Sauce aus Rahmquark, Sauerrahm und Senf komponiert werden. Angaben von Mischungsverhältnissen sind nicht nötig. Je nach Geschmack und Vorliebe kann man die Zutaten auswählen und einige Minuten miteinander verrühren. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Und: Die Sauce schmeckt jedes Mal garantiert anders.

Wenn Sie auch «Ihren Senf dazugeben» wollen – freuen wir uns über Ihre eingeschickten Rezepte und Tipps... ■