

Einer für alle(s)

Er sorgt für Würze auf den Tellern, hilft bei Krankheit und Schmerzen und **begleitet Kulturen weltweit** seit Jahrtausenden: Ohne Senf wäre unser Alltag ganz schön fad und farblos.

Illustrationen Nadja Baltensweiler Text Sabrina Glanzmann

Die Würze ins Töpfchen

Senfpflanzen haben historisch gesehen schon einige Jahre in den Wurzeln: So gehören zu den ältesten archäologischen Senffunden schwarze Senfsamen, die bei Gefässausgrabungen in Westchina entdeckt wurden. Experten verorten den Ursprung dieser Samen bis zu 4800 vor Christus. Von Senf als Gewürz war erstmals bei den alten Griechen und Römern die Rede. Sie vermengten die Samen mit unvergorenem Traubensaft (Lateinisch «mustum») und nannten diese Paste ihrer Schärfe wegen «mustum ardens», also «brennenden Most». Von der Bezeichnung für diesen ersten Tafelsenf leiten sich auch die Wörter für Senf in verschiedenen Sprachen ab, zum Beispiel Englisch «mustard», «moutarde» im Französischen oder «Mostrich/Mostert» als alte deutsche Begriffe. Als sich im Mittelalter die Senfpflanzen in Europa immer mehr verbreiteten, wurde Senf rasch zur «Würze der Armen» und damit zum direkten Ersatz für den damals teuren importierten Pfeffer. Zur Zeit der Renaissance fanden auch die privilegierten Klassen ihren Gefallen an Senf als schmackhafte, von renommierten Essighäusern zubereitete Würzpaste, die in verzierten Steinguttopfen auf ihren Tafeln landete. Mit der einsetzenden Industrialisierung und der Massenproduktion von Senf wurde er zum gängigen Alltagsprodukt.



FRANZÖSISCHER SENF Senf gehört zu Frankreich wie der Eiffelturm zu Paris, deshalb verdient eine echte Salatsauce à la française diesen Namen nur mit ihm als Zutat. Weltberühmt ist der «Moutarde de Dijon». Das Besondere an seiner Herstellung ist, dass nur schalenlose braune oder schwarze Senfkörner verwendet werden, die nicht entölt wurden. Das gibt ihm seine ausgeprägte Schärfe und ein intensives Aroma.



DEUTSCHER SENF Kein Oktoberfest in München ohne eine «g'scheite» Mass Bier – und ohne ein Paar «Weisswürstl» mit «Brezeln» und süßem Senf. Diese bayerische Spezialität ist international die wohl bekannteste deutsche Senfart. Je nach Marke enthält sie eines oder meistens auch gleich mehrere verschiedene Süßungsmittel – darunter Glukosesirup, brauner Zucker, Apfelmus, Melasse aus Zuckerrüben oder, in den besonders hochwertigen Varianten, Honig. Süßer Senf wird in Bayern seit Mitte des neunzehnten Jahrhunderts hergestellt.

ÖSTERREICHISCHER SENF Was wir als Meerrettich kennen, wird in Österreich und in Teilen Süddeutschlands «Kren» genannt. Nicht zuletzt, weil Kren mit der Senfpflanze verwandt ist (beides sind Kreuzblütler), passen sie geschmacklich ideal zusammen. Oft ist Kren-Senf auch mit Äpfeln angereichert und wird in dieser Form gerne zu Räucherfisch, Grillwürsten, Hartkäse oder auf dem Zwiebelbrot gegessen.

AMERIKANISCHER SENF Hotdog ohne Senf? Für Fans des Snacks undenkbar. «Schuld» daran sind die Söhne des Gewürzhändlers Robert Timothy French: 1904 verteilten sie an der Weltausstellung in St. Louis den Besuchern Hotdogs verfeinert mit ihrer neuen Senfkreation, die mit ihrer grellgelben Farbe und dem lieblich-milden Geschmack ganz anders

war als die europäischen Vorbilder. «French's Classic Yellow» wurde zum Verkaufsschlager und zum ersten Senf als Würzmittel für Hotdogs.



ENGLISCHER SENF

Zum Sonntagsbraten im Pub gibts einen Löffel «Colman's», Grossbritanniens namhafteste Senfmarke. Aber sensible Gaumen, aufgepasst! Beim traditionellen englischen Senf werden die Körner vor dem Mahlen komplett geschält und auf einer Walze zu reinem, feinem Mehl gemahlen, was zu einer stechenden, konzentrierten Schärfe führt.



ITALIENISCHE MOSTARDA Ihre Senfpaste nennen die Italiener «senape» (vom Lateinischen «sinapis»). «Mostarda/mostarda di frutta» dagegen steht für die spezielle Kombination von süßen kandierten Früchten und scharfem Senf, wie sie in vielen Regionen Norditaliens zu finden ist. Die bekannteste Version ist die «Mostarda di Cremona». Hierzulande sind Senffrüchte gern gesehene Begleiter bei Raclette- oder Fondue-Chinoise-Essen.

Die grosse Schautafel

des Senfs

Karl der Grosse, der grosse Senffreund

Ursprünglich stammt die Pflanzenart des weissen Senfs vermutlich aus dem Mittelmeerraum. Ebenso der schwarze Senf, wobei dessen Herkunftspuren auch nach Nordafrika und in verschiedene Teile Asiens führen. Asien gilt auch als Heimat des braunen Senfs, weshalb er häufig «Indischer Senf» oder «Chinesischer Senf» genannt wird. Nach Mittel- und Nordeuropa gelangte Senf schliesslich, als ihn die Römer über die Alpen brachten. Bald wurde er in diesen Breitengraden immer gefragter: So ordnete Karl der Grosse 795 n. Chr. in einer Erklärung den Senfanbau zu Speisezwecken sogar offiziell an, was zu einer Kultivierung und Verbreitung im grossen Stil führte. Das verhalf dem Senf zum Siegeszug als eine der beliebtesten würzig-scharfen Kochzutaten in Europa. Apropos scharf: Die Samen an sich sind nicht scharf. Erst wenn sie durch Zerstoßen oder Erhitzen verletzt werden, kann das Enzym Myrosinase aus den Zellen austreten, durch Zugabe von Wasser mit Senfölglycosiden reagieren (das sind Sinalbin bei weissem, Sinigrin bei schwarzem und braunem Senf) und diese wiederum zu Senföl aufspalten, dem Träger des scharfen Geschmacks.

SAMEN Klein, aber oho: Je nach Sorte haben Senfsamen einen Durchmesser von 0,8 bis 1,5 Millimeter.

BLÜTE Die leuchtend gelbe Senfblüte bildet je vier Blütenblätter und sechs Staubblätter.

PFLANZE Die einjährige Senfpflanze sieht dem Raps zum Verwechseln ähnlich – beide gehören zur Familie der Kreuzblütler (Brassicaceae). Nicht nur ihre Samen, auch die Blätter und Stängel sind roh und gekocht geniessbar und vor allem in Gerichten der indischen Küche beliebt.

FRUCHT Aus den heranwachsenden und -reifenden Senfblüten entwickeln sich grüne längliche Früchte (Schoten), in denen die Senfsamen ausgebildet werden. Diese Schoten enthalten je nach Senfsorte um die sechs bis acht Samen.



WEISSER/GELBER SENF (SINAPIS ALBA)

Das «Weiss» im Namen ist irreführend, denn die Körner sind eher gelblich-hellbraun. Zu ihren häufigsten kulinarischen Verwendungen (ausser Senfpaste) gehört das Einmachen von Gurken und Mixed Pickles.

BRAUNER SENF (BRASSICA JUNCEA)

Senfkörner mit (dunkel-)brauner Schale sind wichtiger Bestandteil von Dijon-Senf und in der Mischung mit gelben Körnern für Senf nach englischem Stil. In der indischen Küche findet man sie oft in Currygerichten oder Chutneys.

SCHWARZER SENF (BRASSICA NIGRA)

Schwarze Senfsamen sind die schärfsten, aber auch die kleinsten aller drei Sorten. In der Bibel wird das schwarze Senfkorn im Neuen Testament als Symbol für grosses Wachstum aus kleinen Anfängen verwendet (Gleichnis vom Senfkorn).

Viele Schüsse Pulver wert

Zu Pulver oder Mehl gemahlen nimmt Senf gewissermassen den Zustand zwischen Korn und Paste ein. In dieser Form kommt er sowohl in der Küche als auch als Heilmittel und Medizin zum Einsatz – Letzteres unter anderem dank seinen entzündungshemmenden, durchblutungsfördernden und antibakteriellen Eigenschaften. Senf wird auch eine appetitanregende und verdauungsfördernde Wirkung attestiert. Beim Kochen empfiehlt sich, Senfpulver immer erst am Schluss zum Gericht zu geben, weil es sein volles scharfes Aroma schon nach wenigen Minuten entwickelt. So bleibt das Essen auch geniessbar.

EMULGATOR Senf in Pulver- wie Pastenform verbindet Flüssiges gut mit Fett, etwa in Vinaigrettes oder Mayonnaisen.

KULT Englische Küche ohne Senfpulver? No way! Noch heute mischen viele Köchinnen und Köche auf der Insel ihre eigene Paste im Nu damit an; als Kochzutut kommt es gerne in Eintöpfen, Suppen oder Marinaden zum Zug. Auch beim Pulver ist «Colman's» mit dem ikonischen Büchchen des Engländers erste Wahl.



WOHLTAT Ob als Fussbad oder im Wickel: Senfmehl gilt als probates Hausmittel bei Erkältungen, Migräne oder Kreislaufproblemen. Vorsicht: Es sollte nicht mit Schleimhäuten oder Hautverletzungen in Kontakt kommen.

