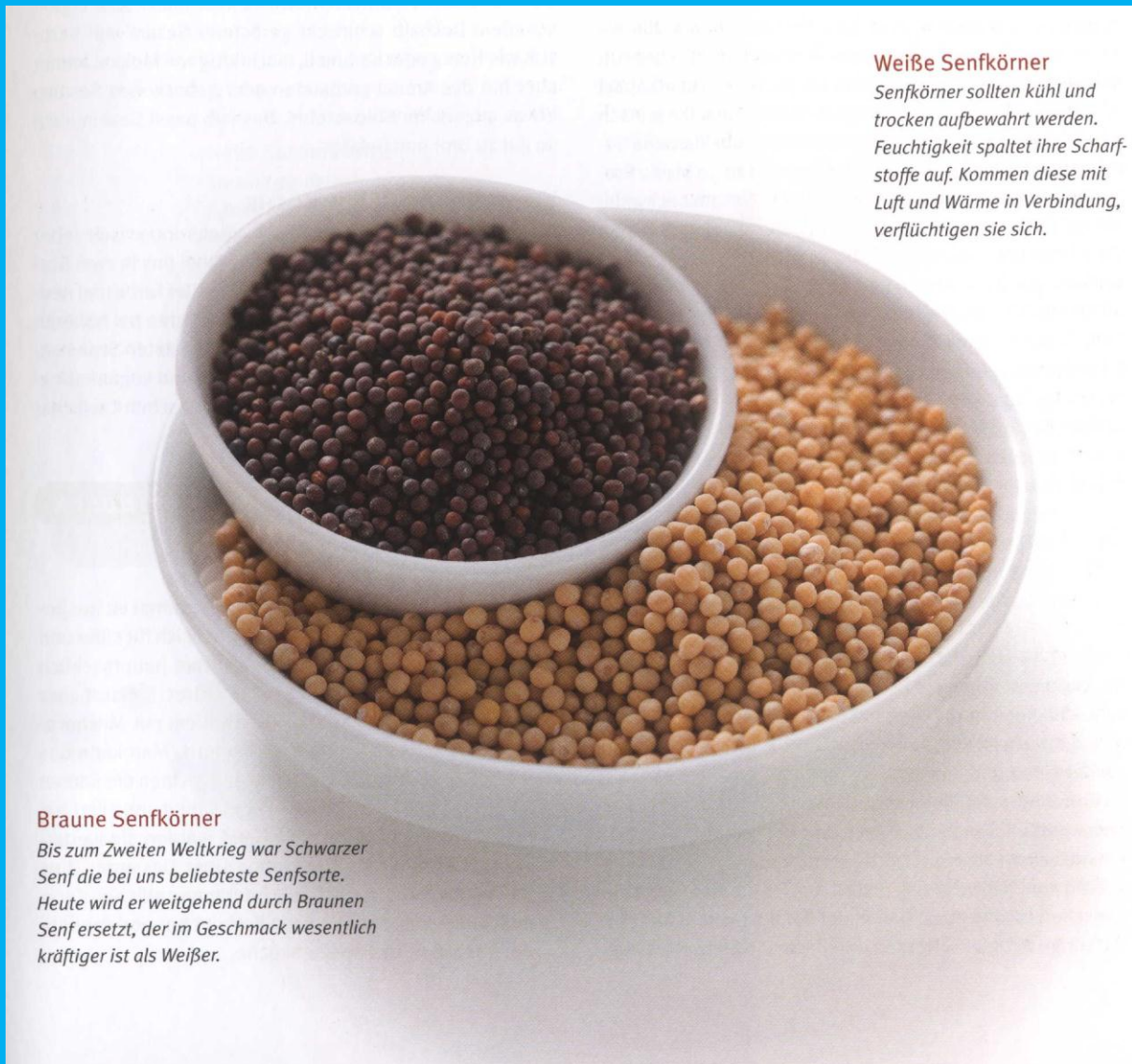


Senf



Weißer Senfkörner

Senfkörner sollten kühl und trocken aufbewahrt werden. Feuchtigkeit spaltet ihre Scharfstoffe auf. Kommen diese mit Luft und Wärme in Verbindung, verflüchtigen sie sich.

Braune Senfkörner

Bis zum Zweiten Weltkrieg war Schwarzer Senf die bei uns beliebteste Senfsorte. Heute wird er weitgehend durch Braunen Senf ersetzt, der im Geschmack wesentlich kräftiger ist als Weißer.

Andere Namen: Senfsaat, Senfkörner

Aussehen:

Kraut

Wurzel : dünn und spindelförmig.

Anmerkungen:

Mustard (englisch), Moutarde (französisch) und Mostrich leiten sich ab von dem lateinischen Wort *mustum ardens* - brennender Traubenmost; zur Zeit der Besetzung der nördlichen Länder pflegten die Römer Senfsaat und Most zu mischen.

33 vor Chr. schickte der persische Feldherr Darius seinem griechischen Gegner Alexander - der später der Große genannt wurde - einen Sack Sesamsamen, um damit die Menge seiner Soldaten darzustellen; Alexander schickte ihm einen Sack zurück mit Senfsaat; seine Soldaten waren zwar kleiner und leichter aber schärfer; dann begann die Keilerei von Yssos, und Alexander war der Große.

In der Bibel - Matthäus 13., Markus 4. Kapitel - steht das Gleichnis vom Senfkorn, mit dem es eine besondere Bewandnis hat. Jesus soll das Gleichnis so geschildert haben:

"Das Himmelreich ist einem Senfkorn gleich, das jemand auf seinen Acker säte. Dieses ist zwar das kleinste unter allen Samenkörnern; ist es aber herangewachsen, so ist es das größte unter allen Gartengewächsen und wird zum Baume, so daß die Vögel des Himmelreiches kommen und in seinen Zweigen nisten".

Nun ist das Senfkorn beileibe nicht das kleinste unter den Samenkörnern, und es wächst nur zu einem Strauch, keinesfalls zu einem Baum. Es gab zur Lebenszeit Jesus eine Gewürzmischung, die Samenkörner der *Salvadora persica* enthielt: sehr kleine Samen, stattliche Bäume; ein kluger Mann vermutet, daß die Bibelübersetzer diesen Samen und diesen

Baum nicht kannten, den es zu dieser Zeit nur in Nordafrika gab. Und so ist wahrscheinlich das Senfkorn zur Ehre gekommen.

Wirkstoffe:

Senfkörner enthalten Traubenzucker und Senföl; durch Zusatz von Flüssigkeit spalten sich beide mit Hilfe der Glykosiden Sinigrin (schwarzer S.) bzw. Sinalbin (gelber und brauner S.) sowie dem Enzym (Ferment) Myrosin, dadurch entfaltet das Senföl sein scharfes Aroma.

Daneben sind etwa 30% fettes Öl und 28% Eiweiß enthalten.

Anbau

Es ist nicht wirtschaftlich, Senfsamen selbst anzubauen, weil er im Handel preiswert angeboten wird.

Garten/Haus : Senf ist einjährig.

Vermehrung : ab Mitte März werden die Samen mit einem Reihenabstand von 20 - 25 cm ausgesät.

Im Garten : der Boden soll kalkhaltiger Lehm- oder Sandboden sein.

Im Haus : denkbar, aber nicht sinnvoll. Allenfalls kann man aus Senfsamen Sprossen zum sofortigen Verzehr züchten; in flachen Gefäßen wird auf eine dünnen Schicht Erde oder Löschpapier gesät und leicht angedrückt; ständig feucht gehalten, wachsen nach wenigen Tagen die Sämlinge.

Pflege : jäten, hacken, wässern.

