



Senf/Senfmehl - Angenehm mild oder beißend scharf

Woher kommt der Senf?

Senf oder Senfkorn ist der Samen einer Kohlart. Die Senfsamen breiteten sich von Kleinasien durch die Griechen nach Europa aus, wo sie zunächst als Heilmittel genutzt wurden. Die drei Senfarten, schwarzer, brauner und weißer Senf, sind in ganz Europa bekannt. Senfkörner können zu Senfmehl gemahlen werden. Am bekanntesten ist Senf in Form von Tafelsenf, einer Würzpaste, die neben Senf noch Wasser, Essig und Salz enthält. Neben der klassischen Sorte Tafelsenf gibt es weitere Sorten wie Süßer Senf, der meist in Bayern gegessen wird, Dijon Senf und grober französischer Senf, der aus schwarzen Senfkörnern hergestellt wird.

Was steckt im Senf?

Senfkörner enthalten die Scharfstoffe Sinalbin und Sinigrin, Senföl und Eiweiß. Außerdem stecken in dem kleinen Samen eine Menge an Vitaminen wie viele B-Vitamine, Vitamin E, sowie Mineralstoffe und Spurenelemente.

Wonach schmeckt Senf?

Der Geschmack weißer Senfkörner ist scharf mit einer süßlichen Note. Schwarzer Senf schmeckt stärker als die weißen Körner, aus ihm wird der scharfe Dijon Senf hergestellt. Brauner Senf hat einen leicht bitteren Geschmack, ist aber nicht so scharf wie schwarzer und weißer Senf. Ihre Schärfe entwickeln alle drei Senfarten in dem Moment, indem die Körner gekaut, gemahlen oder zerstoßen und mit Wasser in Verbindung gebracht werden.

Wozu verwendet man Senf?

Als Heilmittel: Die enthaltenen B-Vitamine des Senfs sind zum einen wichtig für das Nervensystem und senken zum anderen den Cholesterinspiegel. Calcium, Magnesium und Eisen sind sehr wichtig für Herz, Muskeln und Knochen, fördern die Blutbildung und die Funktionen des Körpers. Scharfstoffe wie Sinalbin und Sinigrin wirken gegen Viren, Pilze und Bakterien, sind wundheilend und wirken appetitanregend sowie verdauungsfördernd.

In der Küche: Senf ist der Garant für besondere Würze. Mild, scharf, süß, lieblich oder extrem scharf – die unterschiedlichsten Senfvariationen verfeinern deftige Wurstspezialitäten, kräftige Fleisch- und feine Fischgerichte. Er ist hervorragend geeignet um **Dips**, Marinaden, Würzsoßen und Dressings eine cremige Konsistenz und die klassische, feine Senfschärfe zu verleihen. Harmoniert mit Crème fraîche, saurer und süßer Sahne sowie hellen und pikanten **Bratensoßen**.

Senf-Tipp:

Werden ganze Senfkörner länger erwärmt, verliert sich ihre Schärfe.

Sie möchten sich noch mehr zum Thema Kräuter & Gewürze informieren? Lesen Sie hierzu alles Wissenswerte in unserem großen Ratgeber „**Kräuter & Gewürze**“.

Senf ist in folgenden GEFRO-Produkten enthalten:

