



## Kräuterwissen

# Senf

*Sinapis alba (weisser Senf)*

Kräuter-(Liebes-)Glaube, den man jungen und heiratswilligen Frauen in die Ehe mitgab: «Hab ich **Senf** und hab ich Dill, muss jeder Mann machen was ich will...»



### Geschichte, Botanik und Kultur

Der einjährige Senf ist für jeden Garten ein praktischer und rasch wachsender Gründünger.



### Verwendung in Naturheilkunde und Küche

Senf steht als Liebespflanze für das Gute, wider das Böse.



### Rezept

Senf Grundrezept  
Orangensenf und Zitronensenf



## Geschichtliches – Senf

Manchen Pflanzen wird eine Wirkung des grossen Liebeszaubers zugeschrieben und deshalb ist es nicht verwunderlich, dass dieses feine Kraut – das schon in der Bibel erwähnt wird – eine überaus alte Kulturpflanze ist. Er wurde stets auf vielerlei Arten verwendet. In römischen Schriften werden über 40 Heilmittel aufgeführt, in denen Senf enthalten war. In der römischen Küche der Antike wurde auch zu jedem möglichen Gericht Senf serviert. Der weisse Senf wurde bereits sehr früh nach Mittel- und Nordeuropa gebracht. Die grosse Bedeutung des Senf widerspiegelt sich auch im kirchlichen Titel – «Grand moutardier du pape» was so viel bedeutet wie «Grosser päpstlicher Senfbewahrer.» Der englische Botaniker und Gelehrte Culpeper empfahl 1653 in seinen Schriften Senf gegen allerlei Beschwerden, von empfindlichem Magen, Erkältungen, bis hin als nützliches Mittel gegen Zahn- und Gelenkschmerzen, wie auch bei Hautproblemen an.

## Botanik und Kultur

*Name: Weisser Senf – Sinapis alba (syn. Brassica alba), (Brassicaceae – Kreuzblütler)*

Weisser Senf ist einjährig und ein sehr schnell wachsendes Kraut. Man sagt von ihm – «dass die Blätter des Senf wachsen, während dem das Fleisch gebraten wird».

Die Stängel und Blätter sind borstig behaart. Die hellgelben Blüten stehen an den Stängeln in lockeren und langgezogenen Dolden. Die Blütezeit ist von Juni bis Juli.

Senf ist recht anspruchslos und wächst gut auf kalkhaltigen und humosen Böden.

Die Vermehrung erfolgt durch Aussaat im Frühjahr, wobei der Boden vorgängig gut gelockert und möglichst frei von Unkraut sein sollte. Der Standort sollte sonnig sein.

Verwendung finden neben den jungen Blättern die reifen Samen, welche getrocknet, ganz oder auch gemahlen, wie auch zu Öl gepresst werden.

Neben dem weissen Senf (*Sinapis alba*) werden auch noch der schwarze Senf (*Brassica nigra*), sowie der braune Senf (*Brassica juncea*) in der Naturheilkunde, der Küche und für kosmetische Zwecke verwendet.

Um eine möglichst hohe Körner- resp. Samenernte bezwecken zu können, sollte auf eine Stallmistdüngung verzichtet werden, da dadurch nur der Blattwuchs gefördert wird.



## Verwendung in der Naturheilkunde

Die Eigenschaften des Senfs sind verdauungsfördernd, anregend, wärmend, harntreibend, schmerzlindernd und schleimlösend, aber auch Trägheit und Schwindel lassen sich mit den Heilkräften dieser Pflanze verhindern. Deshalb verwundert es eigentlich nicht, dass der *Sinapis* bereits sehr früh Einzug in die Apotheke «Mutter Gottes» fand.

Der englische Botaniker Culpeper empfahl 1653 in seinen Schriften Senf gegen allerlei Beschwerden, von empfindlichen Magen und Erkältungen, bis zu Zahn- und Gelenkschmerzen, aber auch bei Hautproblemen an.

Auch in der modernen Naturheilkunde wird Senf äusserlich (meist in Form von Senfbandagen) bei Infektionen der Atemwege, Bronchitis, bei Verstauchungen, Abschürfungen und bei Hautausschlägen zur Linderung und Heilung empfohlen.

Innerlich bei verschleimten Bronchien, Husten und Gelenkschmerzen. Da *Sinapis alba* stark Haut- und Schleimhaut reizende Substanzen enthält, darf eine Anwendung nur auf Verordnung eines Arztes oder Heilpraktikers erfolgen.

## Verwendung in der Küche

Die Hauptbedeutung der Senfpflanze liegt bei der Herstellung von Senf. Die gemahlene Samen bilden dazu die Grundlage, welcher in vielen Handelssorten wie z. B. süssem Senf, Rotisseur-Senf, Dijon-Senf, englischer Senf, Kremser Senf usw. angeboten wird.

Die ganzen Samen sind wichtige Bestandteile von sauer eingelegten Gemüsen wie Mixed Pickles, saure Gurken und Mayonnaisen. Die jungen, eher scharf schmeckenden Blätter können in sehr kleinen Mengen auch Salaten beigemischt werden. Würzige Quarkgerichte erhalten durch die Beigabe von wenigen, jungen und fein geschnittenen Senfblättern eine spezielle Note.



## Rezept

### Senf Grundrezept

100 g gelbe Senfsamen  
8 EL kaltes Wasser  
6 EL Weissweinessig  
1 TL Salz  
1 EL Zucker oder Honig

- Senfsamen in kleinen Portionen im Mörser fein mahlen.
- Den gemahlene Senf mit Wasser, Weissweinessig, Salz und Zucker mischen. Mit dem Handrührgerät mindestens 5 Minuten bearbeiten. Der Senf wird dadurch fester.
- Die Masse in kleine Gläser füllen und an einem kühlen Ort lagern. Der Senf entfaltet sein volles Aroma erst nach 2–3 Tagen.

### Orangensenf/Zitronensenf

½–1 Orange oder Zitrone  
1 TL Akazienhonig

- Die Orangen- oder Zitronenschale fein reiben und zur Senfgrundmasse geben. Den Akazienhonig dazugeben und vermischen.

