

Zeitschrift: Kultur und Politik : Zeitschrift für ökologische, soziale und wirtschaftliche Zusammenhänge

Herausgeber: Bioforum Schweiz

Band: 53 (1998)

Heft: 6

Artikel: Senf : das delikate Naturwunder

Autor: Elias, Gerhard

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-891727>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 24.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Senf – das delikate Naturwunder

«Seinen Senf dazugeben» kann der Feinschmecker nicht nur in Diskussionen um interessante Themen. In erster Linie beweist Würzen mit Senf natürlich hervorragenden Geschmack. Ob mild oder feurig, sanft aromatisch oder zu Tränen reizend: unverwechselbar peppt Senf Speisen auf. Er macht sie wie von Zauberhand geführt bekömmlicher und variantenreicher, vor allem wenn Mahlzeiten mit hohem Eiweiss- und/oder Fettgehalt aufgetischt werden. Sogar kuriert wird mit Senf. Mit ganzen Körnern oder mit Senfmehl.

Senf ist eine ganz alte Kulturpflanze. Sein Anbau lässt sich über 3000 Jahre zurückverfolgen. So waren seine guten Eigenschaften bereits den alten Agyptern bekannt. Mit Senf würzten auch schon im vierten Jahrhundert v. Chr. die Griechen. Die Würzpaste von der Insel Zypern galt damals als die feinste Sorte. Von den Griechen übernahmen die Römer das neue Gewürz und in der Bibel wurde das Gleichnis vom Senfkorn verewigkt. In Mitteleuropa wurde Speisesenf erst über 1200 Jahre später bekannt. Darnach setzte allerdings eine wahre Senfsucht ein. Ursprünglich bereitete man Senf zu Hause zu; die Körner wurden im Mörser zerstossen und mit Essig und manchmal Honig und verschiedenen Gewürzen vermischt. Die Stadt Dijon in Frankreich wurde mit Senf weltberühmt. Senfmixturen wurden als Dijoner Spezialitäten nicht mit Essig, sondern dem Saft unreifer Trauben oder Most angesetzt. Daraus entstand das französische Wort für Senf: moutarde, das englische mustard wie auch das im Niederländischen und Norddeutschen verbreitete Mostrich.

Heute alltäglich

Heute nimmt Senf einen festen Platz in unseren Essgewohnheiten ein. Ob Wurst oder Fleisch, Fisch, Tofu oder Eierspeisen – Senf kitzelt den Gaumen und sorgt für eine bessere Verdaulichkeit, ob nun pur oder in der Sauce genossen. Und statt feine Salate und Gemüse in weisser Joghurt- oder Rahmsauce zu ertränken: auch hier ist eine Messerspitze Senf zu Essig und Öl nicht nur 'chic', sondern verfeinert tatsächlich das Aroma der grünen Blätter. Daneben ist Senf auch ein idealer Würzpartner für Brotaufstriche. Sogar Kinder sind hier mit von der Partie.

Hergestellt wird die gelblich-bräunliche Würzpaste hauptsächlich mit zwei Arten von Senfsaat, der des weissen, milden *Sinapis alba* und des schwarzen *Brassica nigra*. Der milde wird auch gelber, der scharfe brauner

Senf genannt. Senf ist ein einjähriges Kraut, das ungefähr einen Meter hoch wird, im Juni/Juli gelb blüht und seine Samen in Schoten heranreifen lässt. Die in Europa und Asien beheimateten Pflanzen gehören zur Familie der Kreuzblütler.

Qualität ist das A und O

Ausschlaggebend für den Wohlgeschmack und die Schärfe des Senfes ist die Qualität der verwendeten Senfkörner. Sie sind die Träger der ätherischen Senföle, die dem zubereiteten Senf seinen Geschmack und seine Schärfe verleihen. Die Körner der Gelbsenfsaat enthalten vor allem das Sinalbin-Senföl, das den typischen Senfgeschmack bringt. Für die Körner der Braunsenfsaat ist das Allyl-Senföl kennzeichnend, von dem die Schärfe eines Senfes kommt.

Die Senfkörner bilden also den Grundstoff für die Herstellung von Senf und tragen wesentlich zum Geschmack bzw. zum Aroma des Endproduktes bei.



Der natürliche Biofarm Senf

Dieser Speisesenf mit der Knospenmarke besteht je nach Sorte aus fein oder auch grober gebrochener (gemahlener) Gelbsenfsaat mit einem ausgewogenen Anteil Braunsenfkörnern. Die Senfkörner stammen aus Knospen-Anbau in Frankreich, Österreich und Kanada. Weitere Zutaten sind neben Wasser Biofarm-Apfelessig, Biofarm-Vollrohrzucker Jacutinga sowie Meersalz und Gewürze aus kontrolliert biologischem Anbau.

Biofarm-Senf kommt ohne Verdickungsmittel (Stabilisatoren) und ohne Emulgatoren aus, es werden keine synthetischen Konserverungsstoffe und keine künstlichen Aromen zugesetzt. Ganz anders lesen sich hier zum Teil die Zutatenlisten konventioneller Produkte. Deshalb ist der Biofarm-Senf auch nicht an jeder Strassenecke zu haben. Bevorzugte Abgabeorte sind vor allem Bio-na Reformhäuser, Naturkostgeschäfte und andere kompetente Fachgeschäfte.

So wird er gemacht

Die kleinen kugeligen Senfkörner werden zuerst gereinigt. Mit Hilfe von Sieben und einem Luftstrom werden Fremdstoffe wie z.B. Unkrautsamen, Staub, Spelzen entfernt. Danach kommt die Senfsaat noch in eine Poliermaschine, in der rotierende Bürsten die Körner auch von den kleinsten Staubpartikeln befreien. Vor dem Mahlen werden die Senfkörner hier nicht geschält oder entölt, so findet sich neben allen ätherischen Senfölen auch der volle Gehalt des fetten Senföles. So vorbereitet wird die gereinigte Senfsaat in einem der Rezeptur entsprechenden Verhältnis mittels einer Stiftmühle vermahlen. Mit Apfelessig, Wasser und den anderen Zutaten wird nun der Senfschrot in einem sogenannten Maischbehälter (rostfreier Stahlbottich) mittels eines Rührwerkes zu einer Maische vermischt. Bereits in diesem Stadi-

um beginnt sich das charakteristische Biofarm Senf aroma zu entwickeln. Bei 40 Grad Celsius wird der Mostrich nun genügend lange gelagert, damit er reifen und überschüssige Luft entweichen kann.

Um eine gleichmässige und dauerhafte Verbindung aller Bestandteile zu gewährleisten, wird nach dieser Anmachzeit die Masse mittels einer Korundscheibenmühle sanft und gleichmässig vermahlen, wobei sich nun das feine Senf aroma voll entfaltet. Der fertige Senf wird direkt in geeignete Fässer gefüllt. Bei Bedarf wird die Würzpaste aus diesen Behältern auf die Verpackungsanlage gepumpt und in 220 g Gläser und 5 kg Kessel abgefüllt.

Das Ergebnis ist eine gleichmässige, intensive Verbindung aller Bestandteile, insbesondere des ölhaltigen Senfmehles oder Schrots mit dem Essig. Hochwertiger geht es nicht.

Haltbarkeit und Lagerung

Das braune Lichtschutzglas zählt mit zu den bewährten Verpackungen für Senf. Es erfüllt die Forderungen nach Handhabung und Sauberkeit. Das Mindesthaltbarkeitsdatum auf der Packung gibt darüber Auskunft, wie lange die Ware unter richtigen Lagerbedingungen ihre volle Qualität behält. Einmal geöffnet sollte der Senf verschlossen im Kühlschrank aufbewahrt werden, sonst trocknet er ein und sieht unappetitlich aus. Bei niedriger Temperatur und vor Lichteinstrahlung geschützt wird sein feiner Würzgeschmack am besten erhalten. Der gute Tip: Ist Senf eingetrocknet, verröhrt man ihn mit etwas Apfelessig, Kaltpressöl und einer Prise Vollrohrzucker und er wird wieder glatt. Wenn sich das fette Senföl oben im Glas absetzt, ist einfach umzurühren.

Eine halbe Hausapotheke

Neuere Untersuchungen haben gezeigt, dass hochwertiger Senf mit seinen schwefelhaltigen Ölen eines der gesündesten Gewürze (Würzmittel) ist. Von Nutzen sind hier das Glykosid Sinigrin und das Alkaloid Sinaprin, daneben Schleim und sogar die essentielle Linolsäure. Vor allem werden durch Senf

viele Enzyme aktiviert. Senf hat damit hervorragende antibakterielle und verdauungsfördernde Eigenschaften. Die Senföle verstärken ebenfalls die Bildung von Speichel und Magen- und Darmsäften und mobilisieren die Gallenblasenmotorik. So hilft Senf mit, dass fette und eiweißreiche Speisen nicht wie Blei im Magen liegen, sondern ihn schnell passieren. Kein Wunder: Senf stärkt durch eine Verbesserung der Durchblutung den schlaffen Darm und eine überanstrengte Leber mit ihrer Galle. Dadurch wirkt er ausgezeichnet überall, wo sich etwas staut, bei Gallenkoliken, Blähungen, starker Verstopfung.

Senf kann aber noch mehr: Er ist äusserst hilfreich bei Schnupfen, Kreislaufschwäche und Bronchitis. Senföle haben einen günstigen Einfluss auf die feinen Kapillargefässen und damit auf die Versorgung des gesamten Organismus mit Nährstoffen und Sauerstoff – aber auch auf die Entsorgung.

Wickel, Senfsamen und Co.

Seit alters her sind Senfpflaster und Senfwickel zur Förderung der Durchblutung und damit zur 'Ableitung' zum Beispiel bei Fieber, Rheuma, Ischias, Gicht und Nervenentzündungen hilfreich. Alle äusserlichen Anwendungsgebiete beruhen darauf, dass Senf eine partielle stärkere Durchblutung auslöst. Das Pflaster darf aber wegen der hautreizenden Wirkung nicht grossflächig verwendet werden und nur zwei bis drei Minuten aufliegen. Senfmehlfussbäder sollen gegen chronische Kopfschmerzen helfen – insbesondere in den Wechseljahren.

Erfahrene Naturärzte raten ihren müden Patienten – auch als Verdauungshilfe – zur Senfsamen-Kur. Und die geht so: Dreimal am Tag je eine Stunde vor dem Essen einen Teelöffel weisse Senfsamen – stets unzerkaut – mit einigen Schlucken kaltem Wasser nehmen, diese Menge langsam auf dreimal drei Löffel steigern, dabei eine Woche bleiben, dann wieder langsam reduzieren auf dreimal einen Löffel. In milden Fällen genügt es auch, täglich einen kleinen Löffel Biofarm Senf oder einen Löffel Senfkörner in Suppen, Saucen oder Gemüsen zu sich zu nehmen. Biologische Qualitäten sind vor allem in Biona Reformhäusern erhältlich. Vorsicht mit zuviel Senf als 'Hausmedizin' ist geboten

bei Magenschleimhautentzündung, Magengeschwüren und zuviel Magensäure.

Senf ist einfach ein vielseitiges Erlebnis. So ist er für die Inder das Symbol der Fruchtbarkeit. Zahllose Gerichte und auch Fische werden aus diesem Grund mit ihm teelöffelweise gewürzt. Die aphrodisische Wirkung muss sich wohl bestätigt haben, denn in der Küche der buddhistischen Mönche ist Senf streng verboten...

Gerhard Elias

Senfsaat – Medizin für den Boden

Senf ist ein preiswerter Gartenhelfer, der viele teure Arbeitsstunden sparen hilft. Der biologische Gärtner hackt seine abgeernteten Beete locker durch und streut die gelben Senfkörner aus. Sie brauchen nur oberflächlich mit dem Rechen eingescharrt zu werden, denn die Vögel mögen sie nicht. Schon nach wenigen Tagen keimt die Saat und bald bedeckt ein dichter grüner Teppich die Beete. Die unendlich vielen feinen Wurzeln der Senfpflänzchen durchdringen und lockern den Boden, die dichte Blätterdecke hält ihn feucht und schattig. Unkraut hat kaum noch eine Chance, durch dieses niedrige grüne Dickicht zu dringen. Die Senfsaat aktiviert das Bodenleben und trägt damit zur Humusverbesserung bei. Die wertvollen ätherischen Öle sind an dieser Wirksamkeit sicher beteiligt. Wahrscheinlich ist es aber auch ihr starker Geruch, der die Schnecken vertreibt. Wo Senf ausgesät ist, suchen sie das Weite. Deshalb benutzt der biologische Gärtner Senfsaat nicht nur als Bodendecke, sondern auch als Trennsaat, als Schutz- und Nachbarpflanze. Wenn der Frost kommt, stirbt der Senf ab und bleibt als leichte Bodendecke liegen.

Im kommenden Frühjahr wird der Gärtner überall dort, wo Senf stand, ein besonders lockeres, humusreiches Beet vorfinden. Versuche haben ergeben, dass der Boden der durch Senf präpariert war, noch nach zwei Jahren dunkler, humusreicher und unkrautfreier war als das nichtbehandelte Vergleichsbeet.

Aus Marie Luise Kreuter,
Der biologische Garten