

Senf schärft den Verstand

Senf steht auf der Hitliste moderner Küchengewürze seit Jahren ganz oben und erfreut sich immer größerer Beliebtheit. Für unsere französischen Nachbarn gehört Senf wie selbstverständlich zu Salz und Pfeffer auf den Tisch.



Senf steht auf der Hitliste moderner Küchengewürze seit Jahren ganz oben und erfreut sich immer größerer Beliebtheit. Für unsere französischen Nachbarn gehört Senf wie selbstverständlich zu Salz und Pfeffer auf den Tisch.



Senfkörner und die Grundzutaten

Senf ist ein scharfes Gewürz, das aus den Samenkörnern des weißen, braunen und des schwarzen Senfs hergestellt wird und schon vor 3000 Jahren in China als Gewürz geschätzt war. Gebräuchlich ist es als Senfkörner (ganze Samen), Senfpulver (gemahlene Samen) und vor allem zu einer Würzpaste verarbeitet als Tafelsenf oder Mostrich. Die ganzen Senfsamen werden zum Kochen, Braten, Einlegen und Marinieren verwendet. Dabei geben die mild-nussig schmeckenden Samen erst während des Garens oder Einlegens nach und nach ihr scharfes Aroma frei. Senfpulver oder Senfmehl besteht aus gemahlenden, meist weißen Senfkörnern. Besonders verbreitet ist es in der englischen Küche, wo es mitgekocht wird.

Senf als Appetitanreger und Verdauungsförderer

Am Meisten wird Senf seit Generationen zu einer Paste verarbeitet, da sich seine Schärfe so am besten entfalten kann. Früher wurde der Senf mit Traubenmost vermischt, was ihm zum heute nur noch in einigen Gegenden gebrauchten Namen Mostrich oder Mostert und zum englischen mustard verhalf. Heute sind neben Senf und Wasser Essig und Salz die gängigen Grundzutaten. Je nach Sorte können noch verschiedene Gewürze und andere Zutaten, wie z.B. Zucker, Karamell, Honig, Meerrettich, Cayennepfeffer, Knoblauch, Kräuter und Gewürze, Zitronensaft oder Wein, Tomaten oder Paprika hinzukommen. Senf hat eine appetitanregende und verdauungsfördernde Wirkung und wurde daher früher auch als Heilmittel genutzt. Wegen seiner emulgierenden Wirkung ist er auch Bestandteil von Mayonnaisen und Vinaigrettes.

Veröffentlicht von **Gourmet Magazin**

Gourmet Magazin | Mike Aßmann & Dirk Heß GbR
Bleichstraße 77 A | 33607 Bielefeld | Deutschland
+49 (0)521-58497757 | info@gourmet-magazin.de | www.gourmet-magazin.de