

Weißer Senf (*Sinapis alba*)

Allgemeines

Die wilde Form des Weißen Senfs ist im Mittelmeerraum beheimatet. Senfkulturen nördlich der Alpen sind seit dem 9. Jahrhundert bekannt. Die Bezeichnung Weißer Senf bezieht sich auf die weißen Samenkörner, welche als Gewürz dienen. Der brennend scharfe Geschmack wird durch das in ihnen enthaltene Glykosid Sinalbin erzeugt.

Anbau

Es sollte darauf geachtet werden, dass auf der Anbaufläche in den Jahren zuvor keine anderen Kreuzblütler (= Pflanzen mit 4 Blütenblättern, wie z.B. Kohl oder Rettich) angebaut wurden. Der Senf sollte Ende März bis Anfang April 2 - 3 cm tief in einem Abstand von 4 cm x 10 cm gesät werden. Er ist dann etwa Mitte bis Ende Juli reif.



Bildquelle: Wikipedia

Nutzung

Aus den reifen Samenkörnern kann man Speisesenf herstellen: Dazu muss man 60 g Senfkörner in einer Kaffeemühle (oder mit einer Küchenmaschine) zermahlen; 50 ml kochendes Wasser, 40 ml Essig und 1 Teelöffel Salz dazugeben und alles gut verrühren. Die Masse muss noch einige Zeit (mindestens 3 Stunden) quellen, bis die richtige Konsistenz entsteht.