

## Senf – der gesunde Scharfmacher

Viele Menschen würden niemals eine Bockwurst essen (ob nun eine echte oder eine vegane), wenn es den Senf nicht gäbe. Das ist kein Wunder, denn das scharfe Gewürz sorgt für einen leckeren Geschmack und macht fettreiche Speisen besser verträglich. Senf ist ein uraltes Heilmittel, das noch heute in Form von Wickeln oder Bädern Leiden wie Arthrose, Migräne oder Bronchitis lindern kann. Ausserdem schützt Senf laut neuesten Studien vor Krankheitserregern und Krebs. Entdecken Sie mit uns die Vielfalt des Senfs, der den allermeisten Gerichten das gewisse Etwas verleiht.

Autor: Carina Rehberg

Aktualisiert: 04. November 2019

Stand: 06. November 2019

### Geben Sie Ihren Senf dazu!

Senf ist ein pikantes Gewürz, das aus den Samenkörnern des Schwarzen Senfs (*Brassica nigra*), des Weissen Senfs oder des Gelben Senfs (*Sinapis alba*) und des Braunen Senfs (*Brassica juncea*) hergestellt wird.

Ist vom Senf die Rede, sind damit aber meist nicht die Senfkörner selbst, sondern der sogenannte Speisesenf oder Mostrich gemeint. Diese Würzpaste besteht aus Senfkörnern und weiteren Zutaten und wird in Tuben oder Gläsern angeboten. Doch auch die ganzen und gemahlene Senfkörner (Senfpulver) können so manches Gericht verschärfen.

Die Redewendung "seinen Senf dazugeben" wurde übrigens im 17. Jahrhundert geprägt. Da der Speisesenf damals als eine exklusive Köstlichkeit galt, wurde er von den Wirten meist ungefragt praktisch zu allen Gerichten gereicht, selbst wenn er mit einigen Speisen nicht wirklich harmonierte. Diese Sitte wurde von vielen Gästen als besonders aufdringlich und unangebracht empfunden.

Heute wird der Senf in unseren Breiten aber leider fast nur noch genutzt, um Würsten aller Art zu einem besseren Geschmack zu verhelfen. Dabei wird ganz vergessen, dass viel mehr in diesem vielfältigen Gewürz steckt, das ausserdem schon seit Jahrtausenden als Heilmittel angewandt wird.

# Senf: Schärft das Essen – und den Verstand

In China wurde der Senf aufgrund seiner Schärfe schon vor 3.000 Jahren sehr geschätzt. Etwa im 4. Jahrhundert v. Chr. gelangte der Senf nach Griechenland, wo er bald gegen alle möglichen Leiden eingesetzt wurde. So galt der Senf als Wunderwaffe im Kampf gegen Keime, Entzündungen, Schmerzen und Verdauungsbeschwerden.

In der Antike beschäftigten sich sogar Mathematiker und Philosophen mit dem symbolträchtigen Senfkorn. Pythagoras soll beispielsweise erkannt haben, dass Senf nicht nur das Essen, sondern auch den Verstand schärft – wie übrigens indische Forscher in einer Studie aus dem Jahr 2013 bestätigen konnten.

Mit den alten Römern gelangte der Senf dann über die Alpen, wo er die Herzen der Menschen im Sturm eroberte. Dies ist mitunter darauf zurückzuführen, dass es in Mittel- und Nordeuropa damals kaum scharfe Gewürze gab und der Senf auch für die ärmere Bevölkerung erschwinglich war. Pfeffer war im Vergleich dazu so wertvoll, dass er sogar mit Gold aufgewogen wurde.

Im Mittelalter war die heilende Wirkung des Senfs bereits derart anerkannt, dass er in Apotheken verkauft wurde.

## Senf: Die Nährstoffe

Senfkörner sind klein und unscheinbar, und doch steckt in ihnen jede Menge Power. Ein einziger Esslöffel (etwa 10 Gramm) Samen hat 53 kcal und enthält die folgenden Nährstoffe:

- 3,2 g **Fett**
- 3,9 g **Kohlenhydrate**
- 2,8 g **Eiweiss**
- 1,6 g **Ballaststoffe**

Bedenken Sie bei diesen Werten aber, dass ganze oder gemahlene Senfkörner als Gewürz natürlich spärlich eingesetzt werden und dass dieselbe Menge Speisesenf allgemein einen geringeren Nährstoffgehalt aufweist, dafür aber oft Zucker zugefügt wird.

## Senf: Die Vitalstoffe

Senfkörner sind kleine Vitalstoffbomben. In 10 Gramm Samen stecken z. B. rund:

- 54 µg **Vitamin B1** - 4 Prozent des Tagesbedarfs: Ist wichtig für das Nervensystem.
- 790 µg **Vitamin B3** - 4,4 Prozent des Tagesbedarfs: Kann das Gesamt-Cholesterin und das schlechte LDL-Cholesterin senken.
- 2 mg **Vitamin E** - 13 Prozent des Tagesbedarfs: Wirkt antioxidativ und entzündungshemmend.
- 52 mg **Calcium** - 14 Prozent des Tagesbedarfs: Ist wichtig für Blutgerinnung, Herz, Knochen und Muskeln.
- 37 mg **Magnesium** - 10 Prozent des Tagesbedarfs: Ist notwendig für die Muskelfunktion.
- 20 µg **Selen** - 37 Prozent des Tagesbedarfs: Das Antioxidans wird bei Krebs, gestörter Immunabwehr und Infektionen eingesetzt.
- 2 mg **Eisen** - 14 Prozent des Tagesbedarfs: Bindet in den roten Blutkörperchen Sauerstoff.

Man kann also den Senf durchaus auch zur Deckung des Vitalstoffbedarfs einsetzen. Dabei gilt es jedoch zu beachten, dass die bekannte Senfpaste nur zu höchstens 30 Prozent aus Senfsamen besteht. Um also in den Genuss der genannten Vital- und Nährstoffmengen zu gelangen, müsste man entweder Senfsprossen aus 10 Gramm Senfsamen essen oder mindestens 30 Gramm Senf (aus dem Glas oder der Tube) zu sich nehmen.

## Warum schmeckt Senf eigentlich scharf?

Senfsamen enthalten bis zu 36 Prozent nussiges Pflanzenöl sowie ätherische Öle, die beide als Senföl bezeichnet werden. Im ätherischen Öl stecken die sogenannten Senfölglycoside. Dabei handelt es sich um medizinisch wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe, die für das Aroma des Senfs – aber z. B. auch des Meerrettichs oder der Kresse – mitverantwortlich sind.

Senfölglycoside sind jedoch per se gar nicht scharf. Nehmen Sie einfach einmal ein paar Senfkörner in den Mund und Sie werden sehen, dass diese zunächst mild und nussartig schmecken und erst nach längerem Kauen etwas an Schärfe gewinnen. Senfpulver hat zunächst ebenso einen ziemlich faden, leicht bitteren, aber keineswegs pikanten Geschmack.

Dies ist darauf zurückzuführen, dass das ebenfalls im Senf enthaltene Enzym Myrosinase erst durch das Schrotten oder Mahlen der Samen und durch den Kontakt mit Flüssigkeit aktiv wird. In Folge werden die Senfölglycoside in diverse Stoffe umgewandelt. Dazu zählen die scharfen, tränenreizenden Isothiocyanate, die ebenfalls als Senföle definiert werden.

Im Senf stecken verschiedene Isothiocyanate, über eines davon haben wir hier bereits für Sie berichtet: [Sulforaphan aus Brokkoli – ein natürliches Mittel gegen Krebs.](#)

## Senföle fördern die Gesundheit

Senfsamen zeichnen sich nicht nur durch die unterschiedlichen Farben, sondern auch durch ihren Schärfegrad aus. Die verschiedenen Senfsorten enthalten nämlich nicht nur ein einziges Senfölglycosid, sondern eine Mischung derselben.

Während also im milden Weissen Senf das Glykosid Sinalbin dominiert, gibt im Braunen Senf und insbesondere im sehr scharfen Schwarzen Senf das Glykosid Sinigrin den Ton an.

Medizinischen Studien zufolge wirken Senfölglykoside gegen Pilze, Viren und Bakterien und haben wundheilungsfördernde, antientzündliche, durchblutungsfördernde, appetitanregende und verdauungsfördernde Eigenschaften.

Ausserdem konnte schon mehrfach nachgewiesen werden, dass Senfölglykoside Karzinogene (krebserregende Stoffe) unschädlich machen und die Tumorentstehung - z. B. in der Leber - blockieren können.

## Senfsamenextrakt reduziert Darmpolypen

Da die Menschen in Japan weltweit die höchste Lebenserwartung haben und häufig Senfsamen essen, haben chinesische Forscher vom *Nanfang Hospital* untersucht, ob die winzigen Körner das Leben wirklich verlängern können.

Die Laborstudie ergab, dass Senfsamenextrakt das Wachstum von Darmkrebszellen verhindern und diese sogar in den Tod treiben kann. Zudem wurde festgestellt, dass durch Senfextrakt die Bildung von Darmpolypen, die als Vorläufer von Dickdarmkrebs gelten, um 50 Prozent reduziert werden kann.

## Senf schützt vor Blasenkrebs

Auch amerikanische Forscher haben die Isothiocyanate genau unter die Lupe genommen. Dabei fokussierten sie sich auf den Senf, da er im Vergleich zu anderen Kreuzblütengewächsen einen besonders hohen Gehalt dieser Senföle aufweist.

Die Studie ergab, dass Senfpulver das Wachstum von Blasentumoren um 34,5 Prozent hemmen konnte. Im Muskelgewebe der Blase konnte die Ausbreitung der Krebszellen sogar vollständig verhindert werden.

Die Wissenschaftler vom *Roswell Park Cancer Institute* stellten fest, dass die vom Sinigrin abgespaltenen Isothiocyanate am wirkungsvollsten waren. Dies bedeutet, dass scharfer Senf in Bezug auf die Krebsprävention effektiver ist als milder Senf, was von Forschern an der *Universität Freiburg* bestätigt wurde:

## Speisesenf wirkt gegen Krebserreger

An der sogenannten *Freiburger Studie* nahmen 14 Probanden teil, die für vier Tage täglich 20 Gramm scharfen Speisesenf zu sich nahmen. Dann folgte eine Blutabnahme und das Blut wurde mit polyzyklischen aromatischen Kohlenwasserstoffen (PAK) "bombardiert". PAK sind krebserregende Stoffe, die z. B. entstehen, wenn Fleisch scharf angebraten wird.

Die Untersuchungen ergaben, dass die weissen Blutkörperchen jener Probanden, die den Senf konsumierten, viel besser mit PAK umgehen konnten, als es bei den weissen Blutkörperchen der Kontrollgruppe der Fall war.

Die krebshemmende Wirkung von Senf wurde auf die Isothiocyanate zurückgeführt, welche die besondere Gabe haben, Gifte aus dem Organismus zu entfernen. Ausserdem stellten die Forscher fest, dass die Cholesterinwerte der Senfgruppe signifikant niedriger waren. Es ist somit kein Zufall, dass der Senf bei Grillabenden nicht fehlen darf.

## Senf regt die Verdauung an und wirkt gegen Sodbrennen

Der Senf regt auch den Appetit an und fördert die Verdauung, da die Senföle die Produktion von Verdauungssäften wie Speichel, Magen- und Gallensaft aktivieren. Dadurch können fettreiche Lebensmittel besser verdaut werden.

Senf kann somit auch Sodbrennen entgegenwirken, das durch fettreiches Essen begünstigt wird. Die Symptome können sowohl mit Senfkörnern als auch mit Speisesenf gelindert werden.

Da Senf Bakterien wie z. B. den berüchtigten Magenkeim Helicobacter pylori abtötet, der Magengeschwüre und Magenkrebs auslösen kann, gilt der Senf generell als sehr förderlich für die Magen-Darm-Gesundheit.

Bei einigen Menschen kann es jedoch vorkommen, dass Senf das Sodbrennen verstärkt, was insbesondere von der Ursache des Sodbrennens abhängt. Sollten Sie also an Sodbrennen leiden, testen Sie den Senf vorerst in geringer Menge, bevor Sie ihn zu hoch dosieren.

## Senf bekämpft krankmachende Bakterien

Wissenschaftler der *University of Manitoba* haben im Jahr 2014 herausgefunden, dass Senf den berüchtigten EHEC-Bakterien zu Leibe rücken kann. Diese sorgen immer wieder für Schlagzeilen, weil sie lebensgefährliche Durchfälle verursachen können. Die Forscher stellten fest, dass das im Senf enthaltene Enzym Myrosinase bei der EHEC-Bekämpfung eine grosse Rolle spielt. Schon eine kleine Menge scharfes Senfpulver reichte aus, um die Anzahl der EHEC-Bakterien in einer Wurst drastisch zu reduzieren.

Bedenken Sie in diesem Zusammenhang, dass bei Qualitätskontrollen von Lebensmitteln immer wieder EHEC entdeckt werden, da diese beim Schlachten oder Melken häufig in die Nahrungskette gelangen. Wenn Sie nun aber regelmässig Senf zu Ihren Speisen geben, können Sie das Infektionsrisiko gering halten.

# Der Senf in der Volksheilkunde

Die Volksheilkunde kennt noch viele weitere erprobte Anwendungsmöglichkeiten der Heilpflanze Senf. Dazu zählen auch äusserliche Anwendungen wie Senfbäder, Senfsalben, Senfpflaster und Senfwickel, die einen durchblutungsfördernden und wärmenden Effekt haben.

Die im Senf enthaltenen Senfölglykoside wirken - ähnlich wie das Capsaicin aus der Chilischote - hautreizend und führen deshalb zu einer vermehrten Durchblutung, wodurch Entzündungen und Schmerzen gehemmt werden können. Zu den Anwendungsgebieten zählen:

- Gelenkerkrankungen (z. B. Arthrose und Rheuma)
- Erkältung und Grippe (z. B. Fieber und Bronchitis)
- Kopfschmerzen
- Nackensteifheit
- Rückenschmerzen
- Nervenentzündungen
- Muskelschmerzen
- Zerrungen

In diesen Bereichen hat die wissenschaftliche Forschung zwar noch Nachholbedarf, und doch spricht die lange Anwendungstradition eindeutig für die Wirksamkeit des Senfs.

## Senf bei Arthrose, Erkältung, Grippe und Kopfschmerzen

Laut Prof Dieter Melchart vom *Klinikum rechts der Isar* in München (*Zentrum für Naturheilkunde*) wird bei Arthrose durch das Auftragen von Senf unmittelbar am Gelenk die Region erwärmt. Da nun diese Wärmeleitung sozusagen mit der Schmerzleitung konkurriert, erreichen weniger Schmerzimpulse das Gehirn.

Bei Erkältungskrankheiten, z. B. bei Entzündungen der Nasennebenhöhlen und der oberen Atemwege, lösen die Senföle den Schleim und entfalten ihre entzündungshemmende und keimtötende Wirkung. Des Weiteren wurde an der *Justus-Liebig-Universität Giessen* nachgewiesen, dass Senföle die Vermehrung von Influenza-Viren hemmen können.

Bei Kopfschmerzen wird hingegen empfohlen, den Senfwickel paradoxerweise auf den Fusssohlen aufzulegen.

## Senf: Was Sie bei der äusserlichen Anwendung beachten sollten

Wenden Sie Senf niemals auf empfindlichen Körperstellen - z. B. im Bereich des Gesichts oder der Genitalien - und nie länger als 2 Wochen an. Bedenken Sie, dass Senf eine starke Wirkung auf die Haut hat und diese bei unsachgemässer Anwendung sehr reizen sowie Rötungen und Verbrennungen verursachen kann.

Die starken Wirkstoffe können im Extremfall sogar zu Nervenschäden führen, weshalb jede äusserliche Anwendung mit besonderer Vorsicht erfolgen sollte. Ausserdem kann es bei Senfbädern durch die Dämpfe zu starken Reizungen der Augen und Bronchien kommen.

Bei Kindern unter 6 Jahren oder bei bestehenden Nierenerkrankungen sowie Krampfadern wird von äusserlichen Senfanwendungen generell abgeraten! Senfauflagen dürfen auch nicht an empfindlichen Körperstellen durchgeführt werden, wozu der Kopfbereich gehört, die Schleimhäute, die Brüste/Brustwarzen und die Achselhöhlen. Unerfahrenen sei geraten, sich vor Beginn einer Senfbehandlung von ihrem Arzt oder Heilpraktiker gut beraten zu lassen.

## Senfauflagen: Die Anwendung

Die Anwendung eines Senfwickels oder von Senfauflagen ist alles andere als kompliziert, doch sollten die Zutaten dazu immer frisch vorbereitet werden:

- Zermahlen Sie die Senfkörner in einem Mörser und verrühren Sie das Senfpulver dann mit lauwarmem Wasser (max. 40 °C) zu einem Brei.
- Geben Sie 1 bis 4 EL des Breis auf ein Leinentuch - je nachdem wie viel eben für die betroffene Stelle vonnöten ist.
- Legen Sie jetzt das Tuch mit der Breiseite auf die Haut. Bei empfindlicher Haut können Sie das Tuch auch einmal über den Brei schlagen, sodass der Senf nicht direkt mit der Haut in Berührung kommt, sondern eine Lage Tuch noch dazwischen liegt.
- Lassen Sie die Auflage so lange liegen, bis ein Hitzegefühl entsteht. Beginnen Sie am besten mit 3 bis 5 Minuten. Länger als 15 Minuten sollte eine Senfaufgabe nicht aufliegen.
- Lassen Sie den Senfwickel nach Beginn des Hitzeempfindens stets noch eine Minute einwirken. Sollte jedoch ein zu starkes Brennen auftreten, nehmen Sie den Wickel sofort ab. Schauen Sie während der Auflage immer wieder nach, ob sich die Haut schon rötet. Bei starker Rötung nehmen Sie die Auflage sofort ab, waschen die Haut und halten den Bereich warm.
- Nach der für Sie angenehmen Einwirkzeit entfernen Sie den Wickel. Waschen Sie die Haut ab und reiben Sie sie dann sanft mit einem Hautöl ein. Auch hier halten Sie die Stelle warm.
- Am besten packen Sie sich warm in Decken ein, lassen sich einen Tee bringen und legen sich 30 Minuten zum Ruhen und Entspannen auf die Couch.

Des Weiteren können Sie von der heilenden Wirkung des Senfs auch in Form von Senfbädern profitieren.

## Senfbäder sind heilsam

Da Senfbäder sehr intensiv wirken, sollten Sie zunächst ein Teilbad ausprobieren. Für ein Fussbad bis zum Knöchel reichen 2 EL weisses Senfpulver aus und für ein Fussbad bis zur Wade benötigen Sie 4 EL. Verrühren Sie das Senfpulver einfach im warmen Wasser.

Ein Fussbad sollte maximal 15 bis 20 Minuten durchgeführt werden. Giessen Sie eventuell heisses Wasser nach, damit die Temperatur konstant bleibt.

Senf-Fussbäder helfen z. B. bei kalten Füssen und Migräne, während Senf-Vollbäder belebend wirken und den gesamten Stoffwechsel intensivieren. Führen Sie ein Senfvollbad aber nur dann durch, wenn Sie über eine kräftige Konstitution verfügen und schon Erfahrungen mit Senf-Teilbädern gesammelt haben.

Für ein Vollbad benötigen Sie 250 Gramm Senfpulver, das in warmes Wasser eingerührt wird. Die Anwendungsdauer beträgt etwa 10 bis 20 Minuten.

Auch bei Senfbädern sollte die Anwendungsdauer nach und nach gesteigert werden. Sobald das Brennen einsetzt, sollten Sie - wenn möglich - noch etwa eine Minute im Bad verweilen. Waschen Sie die Füsse bzw. den Körper gut mit klarem Wasser ab. Eine anschliessende Ruhephase erhöht die Wirksamkeit.

Bei medizinischen Anwendungen kommen oft die gemahlene Senfkörner zum Einsatz, doch auch im Speisesenf schlummert - anders als oft angenommen wird - eine heilende Kraft.

## Wer hat den Speisesenf erfunden?

Der Speisesenf ist keineswegs eine neomodische Kreation, sondern wurde von den alten Römern erfunden. Das älteste überlieferte Senfrezept wurde von Palladius überliefert, zu den Ingredienzien zählen Senfsamen, Honig, Olivenöl und vergorener Most.

Diese Würzpaste wurde als "mustum ardens" (brennender Most) bezeichnet, woran noch immer Begriffe wie z. B. Mostrich oder Mustard erinnern.

## Tafelsenf: Die Herstellung

Heute zählen gemahlene Senfkörner, Branntweinessig, Trinkwasser und Speisesalz zu den Grundzutaten des Speisesenfs. Einige Senfhersteller verwenden statt Essig Weisswein oder den Saft unreifer Weintrauben (z. B. beim Dijon-Senf).

Die Senfkörner werden zuerst gereinigt, dann geschrotet und entölt. Anschliessend wird der Schrot zu einem feinen Mehl zermahlen und mit den übrigen Zutaten vermischt. Dann lässt man diese Mischung einige Stunden gären bzw. fermentieren, bis eine Maische entsteht.

Dann wird die Masse noch einmal gründlich vermahlen, wodurch die Senfpaste eine sehr feine und cremige Konsistenz erhält. Der süsse bayrische Senf wird hingegen dadurch charakterisiert, dass die Senfsamen nur grob geschrotet werden.

In jedem Fall ist es bei der Herstellung wichtig, dass die Temperatur von maximal 50 °C nicht überstiegen wird, da ansonsten die wertvollen Senföle zerstört werden.



# Senf ist nicht gleich Senf

Der Geschmack und die Würze variieren je nach Senfsorte und Inhaltsstoffen. Die Schärfe kann durch das Mischungsverhältnis aus weissen und braunen bzw. schwarzen Senfsamen je nach Wunsch bestimmt werden.

Während z. B. bei extra scharfen Senfspezialitäten ausschliesslich schwarze oder braune Senfsamen verwendet werden, kann eine Kombination aus den milden weissen und den kräftigen schwarzen Senfkörnern dem Speisesenf eine leichte Schärfe verleihen.

Des Weiteren werden durch die Zugabe von weiteren Gewürzen wie z. B. Estragon, Knoblauch, Paprika, Zimt, Curry oder Honig, Meerrettich und verschiedenen Obstsorten wie z. B. Feigen die verführerischsten Geschmacksnuancen kreiert.

## Senf: Einkauf und Lagerung

Achten Sie beim Kauf von Speisesenf unbedingt auf die Zutatenliste. Einige Hersteller fügen nämlich das Antioxidationsmittel Schwefeldioxid (E 224) zu, das bei empfindlichen Menschen zu Übelkeit, Kopfschmerzen oder sogar Asthmaanfällen führen kann.

Speisesenf sollte auch im ungeöffneten Zustand im Kühlschrank aufbewahrt werden, da Licht und Wärme die Farbe und den Geschmack beeinträchtigen. Je höher die Temperatur, desto schneller werden die Senföle abgebaut und der Senf verliert sein frisches und scharfes Aroma sowie seine Heilkraft.

Senfpulver und Senfsamen sollten wie andere getrocknete Gewürze dunkel, kühl und trocken gelagert werden.

## Der Senf braucht keine Bratwurst!

Egal ob Sie ganze Senfkörner, Senfpulver oder Speisesenf bevorzugen: In der Küche ist der Senf ein Alleskönner. Das vielfältige Gewürz kann nämlich viel mehr, als für die Bratwurst den Dip zu spielen!

So eignet sich Speisesenf beispielsweise prima, um Dressings für den Salat zu kreieren, da er wie ein Emulgator wirkt und das Öl mit dem Essig harmonisch verbindet. Dafür eignet sich z. B. ein mittelscharfer Senf gleich gut wie ein Fruchtsenf.

Senf passt aber auch wunderbar zu leckeren Suppen, herzhaften Gemüseeintöpfen und sogar zu verführerischen Nachspeisen. Der Senf wurde in der Antike als echter Scharfmacher – also als Aphrodisiakum – genutzt und sollte bei einem Liebesmahl deshalb auch nicht fehlen.

Wie wäre es denn mit einem Schoko-Soufflé mit süsssem Senf und Mangos? Sie werden staunen, welche Geschmacksexplosionen ein klein wenig Senf verursachen kann!

Wichtig ist allerdings, dass Sie den Senf beim Kochen immer erst zum Schluss dazugeben, da die wertvollen Inhaltsstoffe durch die Hitze zerstört werden. So darf z. B. eine Senfsuppe nach der Zugabe des Senfs nicht mehr kochen.

## Das Rezept: Senfsuppe mit frischen Kräutern

Was schmeckt an kühlen Herbstabenden besser als eine köstlich-gesunde Senfsuppe? So einfach kann es sein, das Angenehme mit dem Nützlichen zu verbinden:

Zutaten (für 4 Personen):

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 4 EL Olivenöl
- 50 g Kichererbsenmehl
- 200 ml Weisswein
- 1 l Gemüsebrühe
- 100 ml Kokosmilch
- 100 g mittelscharfen Speisesenf
- 1 EL Majoran
- 2 EL Petersilie
- ½ Bund Schnittlauch

Zubereitung:

- Schälen Sie die Zwiebel und die Knoblauchzehen und würfeln Sie sie fein.
- Erhitzen Sie das Olivenöl in einem Topf und schwitzen Sie darin Zwiebeln und Knoblauch leicht an, ohne dass sie Farbe annehmen.
- Fügen Sie das Kichererbsenmehl hinzu und rühren Sie, bis ein klümpchenfreier Brei entstanden ist.
- Löschen Sie den Brei dann mit dem Weisswein ab und lassen Sie die Masse zu einer dicklichen Sosse köcheln.
- Geben Sie nach und nach die Brühe hinzu und kochen Sie die Suppe so lange, bis sie eine cremige Konsistenz angenommen hat.
- Nun können Sie die Kokosmilch hinzufügen und die Senfsuppe mit einem Pürierstab fein mixen.
- Nehmen Sie den Topf vom Herd und geben Sie den Senf dazu.
- Richten Sie die Senfsuppe auf Tellern an und streuen Sie die klein gehackten Kräuter darüber.

**Tipp:** Sie können zum Garnieren der Suppe auch Senf-Keimlinge verwenden.

# Senfblätter und Senfsprossen: Lecker und gesund

Kundige Wildpflanzensammler und glückliche Gartenbesitzer wissen nicht nur die Samen, sondern auch die Blätter der Senfpflanze aufgrund ihres erfrischenden Geschmacks und ihrer reinigenden Wirkung sehr zu schätzen. Der regelmässige Genuss von Senfblättern kann z. B. vor Diabetes schützen.

Während in unseren Gefilden viele Menschen gar nicht wissen, dass Senfblätter gegessen werden können, sind sie z. B. in der äthiopischen und indischen Küche ein gern gesehener Gast. In Indien werden die Blätter der Senfpflanze mit Knoblauch und Zwiebeln gekocht und mit Naan-Brot gegessen.

Doch man muss keineswegs ein Gärtner oder Sammler sein, um in den Genuss des Senfgrüns zu kommen. Senfkörner eignen sich nämlich wie z. B. Brokkolisamen hervorragend zur Sprossen-Anzucht, da sie schnell wachsen und jedem Gericht eine würzig-scharfe Note verleihen. Die ersten kleinen Pflänzchen keimen meist schon am Tag nach der Aussaat und können nach 5 bis 7 Tagen geerntet werden.

Senfsprossen machen im Salat, im Kräuterquark oder auf dem Vollkornbrot eine gute Figur und tragen enorm zur Gesundheit bei, da abgesehen vom hohen Senfölgelhalt sehr vitaminreich sind und die Verdauung ankurbeln.

Wenn Sie Näheres über die Sprossenzucht erfahren möchten, empfehlen wir Ihnen den folgenden Artikel: [Sprossen selbst ziehen](#).

# Quellen

- Lina Putri- Ayu Friedland, "Möglichkeiten der Krebsprävention durch Glucosinolate in der Ernährung", Diplomarbeit, Hochschule für Angewandte Wissenschaften Hamburg, August 2009
- Mazumder A et al, "Sinigrin and Its Therapeutic Benefits", *Molecules*, März 2016, (Sinigrin und sein therapeutischer Nutzen)
- "Mustard seeds nutrition facts", *Nutrition-And-You.com*, (Nährwertanalyse von Senfsamen)
- Lozano-Baena MD et al, "Antigenotoxicity and Tumor Growing Inhibition by Leafy Brassica carinata and Sinigrin", *Molecules*, August 2015, (Antigentoxizität und die Hemmung des Tumorwachstums durch blattreiche Brassica carinata und Sinigrin)
- Khuda-Bukhsh AR et al, "Molecular approaches toward targeted cancer prevention with some food plants and their products: inflammatory and other signal pathways", *Nutr Cancer*, Februar 2014, (Molekulare Methoden gegen zielgerichtete Krebsprävention mit einigen Nahrungspflanzen und ihren Produkten: entzündliche und andere Signalwege)
- Herr I et al, "Sulforaphane and related mustard oils in focus of cancer prevention and therapy", *Wien Med Wochenschr*, Februar 2013, (Sulforaphan und die zugehörigen Senfle im Fokus der Krebsprävention und Krebstherapie)
- Yuan H et al, "Mustard seeds (*Sinapis Alba Linn*) attenuate azoxymethane-induced colon carcinogenesis", *Redox Rep*, Januar 2011, (Senfsamen (*Sinapis Alba Linn*) schwächen durch Azoxymethan induzierte Karzinogenese des Dickdarms ab)
- Bhattacharya A et al, "Allyl isothiocyanate-rich mustard seed powder inhibits bladder cancer growth and muscle invasion", *Carcinogenesis*, Dezember 2010, (An Allylisothiocyanat reiches Senfpulver hemmt das Wachstum von Blasenkrebs und die Invasion der Muskeln)
- Lamy E et al, "Antigenotoxic action of isothiocyanate-containing mustard as determined by two cancer biomarkers in a human intervention trial", *Eur J Cancer Prev*, Juli 2012, (Antigentoxische Wirkung von an Isothiocyanaten reichem Senf, bestimmt durch zwei Krebs-Biomarker in einer Humanstudie)
- Lamy E et al, "Isothiocyanate-containing mustard protects human cells against genotoxins in vitro and in vivo", *Mutat Res*, Dezember 2011, (Senf, der Isothiocyanate enthält, schützt menschliche Zellen in vitro und in vivo vor Genotoxinen)
- Cordeiro RP et al, "Contribution of endogenous plant myrosinase to the antimicrobial activity of deodorized mustard against *Escherichia coli* O157:H7 in fermented dry sausage", *Int J Food Microbiol*, Oktober 2014, (Der Beitrag von pflanzeigener Myrosinase zur antimikrobiellen Wirkung von desodoriertem Senf gegen *Escherichia coli* O157:H7 in fermentierter Hartwurst)
- Thakur AK et al, "Beneficial effects of Brassica juncea on cognitive functions in rats", *Pharm Biol*, Oktober 2013, (Therapeutische Wirkung der Brassica juncea auf die kognitiven Funktionen von Ratten)
- Khattak KF, "Nutrient composition, phenolic content and free radical scavenging activity of some uncommon vegetables of Pakistan", *Pak J Pharm Sci*, Juli 2011,

(Nährstoffzusammensetzung, Phenolgehalt und Radikalfänger-Eigenschaft von einigen ungebrauchlichen Gemüsepflanzen in Pakistan)

- Antonious GF, "Screening Brassica species for glucosinolate content", J Environ Sci Health B, März 2009, (Screening des Glucosinolatgehalts von Brassica-Arten)
- Lai PK, et al, "Antimicrobial and chemopreventive properties of herbs and spices", Curr Med Chem, Juni 2004, (Die antimikrobiellen und chemoprotektiven Eigenschaften von Kräutern und Gewürzen)
- "Mustard greens", The World's Healthiest Foods, (Senfkörner)
- Local Food-Nutraceuticals Consortium, "Understanding local Mediterranean diets: a multidisciplinary pharmacological and ethnobotanical approach", Pharmacol Res, Oktober 2005, (Das Verstehen von lokalen mediterranen Ernährungsformen: ein fachübergreifender pharmakologischer und ethnobotanischer Ansatz)

## Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



**Link zum Artikel**

<https://zdg.de/senf.html>