

» Mit der WAZ durchs Jahr Senf

KOMPAKT

Wissenswertes & Tipps

Senf kannten schon die Völker der Antike

Schon vor Jahrtausenden kannten Chinesen, Griechen, Römer und Ägypter den Senf. Sie nutzten ihn unter anderem, um Fleisch zu konservieren. „Ein aus dem 4. Jahrhundert stammendes Rezept eines Römers namens Paladius erinnert bereits an die heutige Zusammensetzung ... aus Senfsaat, Honig, Olivenöl und Essig“, heißt es bei senfmuehle.de. Vom 10. Jahrhundert an wurde Senf auf dem Gebiet von Deutschland und Frankreich angebaut. Dort entstand durch neue Mixturen auch der bekannte Dijoner Senf. Seine Besonderheit: Er wird nicht mit Senf angesetzt, wie es üblich ist, sondern mit Most oder mit dem Saft von unreifen Trauben.

Senfpflanzen sind auch ein Gemüse

Streng genommen ist scharfer Senf kein Gewürz, sondern ein Schmerz. Hergestellt wird die Essenzutat aus den Samen des weißen, braunen oder schwarzen Senfs. Gebräuchlich ist sie als Paste, aber Senf kann man auch als Körner oder Pulver bekommen. Das Grün von Senfpflanzen verwendet die arabische Küche als Gemüsebeilage wie Spinat oder als feingehackte Senfblätter, heißt es bei kochwiki.org. Unser Senf entsteht aus geschroteten Senfkörnern, vermischt mit Essig und Gewürzen. Das Aroma entsteht, wenn man dieser Maische Zeit lässt zu fermentieren.

Senf war eigentlich ein Konservierungsmittel

Aus römischen Rezepten, wonach vergorener Most im Jahr verarbeitet wurde, entstand die lateinische Bezeichnung „mustum ardens“ („Brennender Most“). Daraus entstanden die noch heute gebräuchlichen europäischen Namen für Senf wie „Mostert“, „Mustard“ oder „Moutarde“. „Mostrich“ erhält man, wenn man die Senfwürze „most-reich“ herstellt, das heißt, das Wasser durch Most ersetzt. Mostrich ist heute kein definierter Begriff mehr. Einiges spricht laut looser-senf.de dafür, dass „mustum ardens“ ursprünglich ein Konservierungsmittel zur Haltbarmachung von Vorräten gewesen ist.

ZAHL DES TAGES

1,6 Millionen Deutsche über 14 Jahren haben im Jahr 2019 täglich Senf verwendet, so eine Studie. Das sind rund 70.000 Menschen mehr als 2016. Die größte Gruppe der Senf-Esser, fast 20 Millionen, benutzt ihn „mehrmals pro Monat“, aber rund zwei Millionen Menschen gaben auch an, niemals zum Senf zu greifen. Die jeweilige Größenordnung ist im letzten Jahrfünft mehr oder weniger stabil geblieben.

AUSBLICK

In der nächsten Folge von „Mit der WAZ durchs Jahr“ geht es um das Umweltschutzthema „Sonnenenergie“: Was können Solaranlagen? Wie funktionieren sie? Wo machen sie Sinn, wo nicht? Mit welchen Kosten müssen Interessierte rechnen?

Wie Senf den Körper in Schwung bringt

Im Mittelalter war Senf die einzige Schärfe, die auch ärmere Leute sich leisten konnten. Heute gilt die Gewürzpaste als Tausendsassa: verfeinert Speisen, spart Kalorien und soll auch noch gesund sein

Von Hubert Wolf

Unna. Es setzt eine gewisse Tatkraft voraus, einen Bank-Kredit für einen Senfladen zu bekommen. „Du bist verrückt“, sagten Bekannte zu Annett Kyncl, und der eine oder andere Bankberater dachte vermutlich ganz ähnlich: der Senfladen als Schnapsidee. Aber das ist jetzt auch schon wieder elf Jahre her, den Senfladen gibt es längst, mitten in Unna im zweitältesten Haus der Stadt, und wenn man reinkommt, wird man erschlagen.



„Ich kann für 60 Cent 200 Milliliter Senf kaufen, das hat nichts Negatives, aber auch nicht Gutes.“

Annett Kyncl führt in der Innenstadt von Unna einen Senfladen.

300 Sorten. Lieber Himmel! „Ich schmecke jeden Senf“, sagt die 49-jährige, aus Thüringen stammende Chefin. Lassen Sie uns also über Senf plaudern: nicht die ganz speziellen, die da in den Regalen stehen, „Beste-Mama-Senf“, „Weißbier-Senf“, Meerrettich-, Trabi-, Erotik- und Was-weiß-ich-Senf, mit Zwiebeln oder Knoblauch, Feigen, Orangen und natürlich Marzipan – sondern Senf als solchen.

„Ich kann für 60 Cent 200 Milliliter Senf kaufen, das hat nichts Negatives, aber auch nichts Gutes“, sagt Kyncl. Der Grund sei das Heißmahlverfahren, das für industrielle Senfherstellung genutzt wird. Lang-



Geschmäcker ändern sich: Bei Annett Kyncls 300 Senfsorten verschwinden immer wieder welche, und andere kommen neu hinzu. FOTO: RALF ROTTMANN / FFS

samer, teurer und wohl auch besser sei das Kaltmahlverfahren, weil dem Senf dann die ätherischen Öle erhalten bleiben. Das tut dem Geschmack gut. Nach Ansicht unserer Expertin kann ein guter 200-Milliliter-Senf zwei Euro und mehr kosten, und das kann auch noch teurer werden. Vor allem, wenn Frucht im Senf ist: Deren Anteil bestimmt den weiteren Preis ganz wesentlich.

Senf ist gut für die Verdauung, wussten schon die Vorfahren der

Vorfahren: „Bei fettem Fleisch spaltet er die Fette“, sagt Kyncl. Man muss ja nicht gleich wie der griechische Philosoph Pythagoras daran glauben, das Senf (auch) den Verstand schärft, aber die Senf-Öle regen die Drüsen an, fördern den Speichelfluss und die Ausschüttung von Galle und Magensaften. Kurzum: Die Verdauung kommt gut in Schwung.

Senf-Öle wirken außerdem antibakteriell. Darüber hinaus werden

ihm weitere gesundheitsfördernde Kräfte zugesprochen, etwa bei Haut-, Gelenk- oder Durchblutungsproblemen, aber das sollten Sie gegebenenfalls zunächst mit einem Mediziner besprechen.

Doch vor allem ist Senf natürlich ein Geschmacksträger und -verstärker; Annett Kyncl, die gelernte Köchin, hat ihn schon immer gern genutzt. Zu Fleisch, Fisch und Käse, in Suppen und Salaten; in Rezeptsammlungen taucht Senf auch in ve-

getarischem Umfeld („Kräuterchampignons“) auf. Als Geschmacksträger ist er geeignet, Fett zu ersetzen, und das spart auch noch Kalorien. So heißt es bei pepperworld.com: „Anstatt für das Dressing zum Salat Mayonnaise zu verwenden, kann auch mit Essig, Öl und einem Löffel Senf oder auch mit Joghurt, frischen Kräutern, Gewürzen und einem Klecks Senf eine hervorragende Soße zubereitet werden.“

Primär ging es beim Senf immer zunächst um seine Schärfe: Als Pfeffer noch unbezahlbar war, konnten sich auch ärmere Menschen Senf leisten. Eher süddeutsch ist seine Variante als süßer Senf, dann ist Zucker oder Apfelmus beigemischt.

Aber 300 Sorten, wie sie in Unna vorgehalten werden, sind tatsächlich eine Errungenschaft der Neuzeit, Marken und Mischungen kommen und gehen, Geschmäcker ändern sich. Manche Freunde des gepflegten Grillens sind auch der Ansicht, Senf sei die neue Grillsoße. Annett Kyncl würde es natürlich so sagen: „Ich gebe überall meinen Senf dazu.“



Industrielle Hersteller, aber auch zahlreiche kleine Senfmöhlen konkurrieren mit immer neuen Produkten. FOTO: RALF ROTTMANN / FFS

Rezept: Senfsoße zu Bratwürstchen

■ Warum nicht mal einen etwas anderen Senf zur Bratwurst? Für diese Soße braucht man einen Apfel, 50 Gramm Zucker, drei Esslöffel Weißwein, 150 Gramm Apfelmus, drei Esslöffel Altenburger mittelscharfen Senf, einen Esslöffel gehackte Petersilie, Salz, Pfeffer, Zucker und Öl. Und dazu vier Bratwürstchen.

■ Den Apfel entkernen und in feine Würfel schneiden. Den Zucker in einer Pfanne hellbraun kara-

mellisieren und mit Weißwein ablöschen. Die Apfelwürfel zugeben und dann ein bis zwei Minuten köcheln lassen. Das fertige Apfelmus dazugeben, Senf und Petersilie unterrühren. Zuletzt mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

■ Thüringer Bratwürste in Öl goldbraun braten und dazu die Soße reichen.

■ Quelle: senfladen-unna.de

Eine Nuance milden Senfs bringt Gerichten den letzten Pfiff

Der Essener Meisterkoch Peter Nikolay empfiehlt Mostrich bei der Zubereitung von Fisch und selbst gemachten Confits

Essen. Wie kann man mit Senf einem Gericht die besondere Note geben und es so verfeinern? Die Redaktion hat bei dem Essener Meisterkoch Peter Nikolay nachgefragt, welchen Mostrich er bevorzugt und welche Rolle das Produkt in seiner Sterneküche spielt.

„Ich verwende am liebsten Dijon-Senf, der sehr gut zu meiner französischen Küche passt.“ Dieser Senf sei ein essenzieller Bestandteil, zum Beispiel beim Aufschlagen einer feinen Honig-Chili-Mayonnaise mit Meersalz. „Von allem nehme ich hier nur eine Prise, man soll nur Nuancen schmecken.“ Auch beim Herstellen eines klassischen Fischfonds gehöre eine Prise Senfkörner dazu, ebenso beim Zubereiten einer provenzalischen Bouillabaisse.

In seinem Restaurant, dem Landhaus Nikolay in Schermbeck, legt der Geschäftsführer Wert auf eine konsequente Frischeküche – so zieht er sein Obst und Gemüse auf 6000 Quadratmetern selbst. Dort baut er viele Produkte für den täglichen Küchenbedarf an und züchtet Hühner und Enten.

Kombination von Süße und Schärfe

Und immer spielt Senf bei der Zubereitung eine Rolle. Am liebsten kombiniert er leichte Süße mit leichter Schärfe, etwa bei einem selbst gemachten Zwetschgenmousse oder weiteren Pasten, die sehr gut zu Käse passen. „Meine Birnen oder Reine Clauden verarbeite ich zu einem feinen Confit, welches mit Senf verfeinert wird.“

Von besonders günstigem oder zu scharfem Senf rät er ab. „Das schadet durch übertriebene Schärfe den Geschmacksnerven.“ Senf solle nur den letzten Pfiff bringen, daher seien die milden Sorten mit wenig Essig die besten. Da kommt Nikolay die langjährige Erfahrung an seinen bisherigen Wirkungsstätten zugute, zum Beispiel im Jagdhaus Schellenberg, im Ange d'or in Kettwig oder dem Clubhaus Wilmes am Moltkeplatz sowie als Patron von Events wie Roncallis „Panem et Circenses“.

Auch als Hausmittel empfiehlt er Senf: „Der macht die Nase frei.“ Sein Tipp, wenn man unter Schnupfen leidet: Einen frischen Tee mit Salbei und Minze aufbrühen, eine Löffelspitze Senfpulver hinzufügen und mit Honig süßen. HH



Der Essener Koch Peter Nikolay bereitet im Hof seines Restaurants eine frische Senf-Mayonnaise zu, dazu gibt es Taschenkrebs. FOTO: LARS FRÖHLICH