Gewürzpasten
Senf

Senffeld in Österreich

Heidi Rohde-Germann

Bei Gewürzpasten denkt man wohl zuerst an Currypasten, Harissa, Tandooripaste, Wasabi oder Guacamole, alle kommen aus verschiedensten Gegenden und werden für sehr unterschiedliche Gerichte verwendet. Neben den bekannteren gibt es solche, die wir nicht kennen und von denen wir nie gehört haben, und solche, die uns nicht in den Sinn kommen und die wir doch so häufig in unserer eigenen Küche antreffen: so zum Beispiel Senf.

Senf ist nicht nur ein altbekanntes Würzmittel, sondern auch ein Heilmittel, das bei den Chinesen schon vor rund dreitausend Jahren bekannt war und auch von den ägyptischen Pharaonen verwendet wurde. Während Senf für die Griechen vorwiegend als Heilmittel genutzt wurde, diente es bei den Römern zunehmend als Würze, und sie verbreiteten ihn in ihrem weitläufigen Reich. Senf wird aus den Samen der Senfpflanze, den Senfkörnern, hergestellt. Wir verwenden ihn meist in Form einer Gewürzpaste. Für das Einlegen von Pickles und für Marinaden werden ganze Senfkörner verwendet, und – vor allem in England – trifft man häufig auf Senfpulver, das erst kurz vor Gebrauch mit Wasser angerührt wird.

Senfpflanzen sind einjährige Kreuzblütler, wie auch Kohl und Rettich. Es existieren etwa 100 verschiedene Senfpflanzensorten, von denen vor allem drei kultiviert werden. Bei der nördlich der Alpen kultivierten Senfpflanze handelt es sich meistens um den weissen Senf (Brassica alba), weiss wegen der blassen Farbe seiner Körner. Da seine Blüten gelb sind, wird er manchmal auch als gelber Senf bezeichnet. Die Pflanze kann bis zu einem Meter und höher wachsen und wird meist im Frühjahr gesät. Etwa vier Monate später werden die weissen Samen, die Senfkörner, aus den Schoten geerntet. Es gibt aber auch schwarze und braune Senfkörner. Sie stammen von Brassica nigra und Brassica juncea. Während aus den weissen Senfkörnern ein milder Senf hergestellt wird, ist der aus braunen oder schwarzen Senfkörnern hergestellte Senf sehr scharf. Um verschiedene Schärfe-Nuancen herzustellen, werden weisse und braune Senfkörner gemischt. Da die schwarzen Senfkörner maschinell kaum geerntet werden können, werden bei uns normalerweise weisse und braune Körner verarbeitet.

Senfkörner enthalten zu rund 30 Prozent Senföle und gegen 30 Prozent Eiweiss; in den weissen Senfkörnern findet sich zudem das Glykosid Sinalbin, in den braunen und schwarzen Körnern vor allem Sinigrin. Diese Glykoside entwickeln nach dem Zerreiben der Samenkörner und nach Kontakt mit Flüssigkeit (Wasser, Weinessig) durch Einwirkung des Enzyms Myrosinase den typischen Senfgeschmack und die entsprechende Schärfe. Bei der Senfherstellung werden die Senfkörner zuerst grob zermahlen, dann mit den weiteren Zutaten wie Wasser, Essig und Salz und eventuell Zucker vermischt, um dann zu fermentieren. Diese Mischung wird anschliessend zu einer glatten Paste verarbeitet, wobei darauf geachtet werden muss, dass sie nicht über 50° C erwärmt wird, damit die ätherischen Öle nicht verfliegen.

Die verschiedenen Senfsorten zeichnen sich einerseits durch Zutaten wie Meerrettich, Estragon und Honig aus oder aber dadurch, dass der Senf nicht als glatte Paste vorliegt, sondern körnig erscheint und dadurch weniger hitzeempfindlich ist, wie beispielsweise der Senf der Rôtisseurs, der sich besonders gut für Grillgut eignet.

Dijon erhielt schon im 13. Jahrhundert ein Monopol auf die Herstellung von Senf. Der Dijon-Senf wird aus braunen Senfkörnern hergestellt, und im Gegensatz zu vielen anderen Senfsorten werden die Senfkörner nicht entölt, was zu seinem besonderen Aroma beiträgt. Da Senf seine Schärfe während des Kochens verliert, sollte er erst am Ende der Garzeit beigegeben werden. Senf wird kühl, luftdicht und dunkel aufbewahrt.