Senf, schwarzer (Brassica nigra)

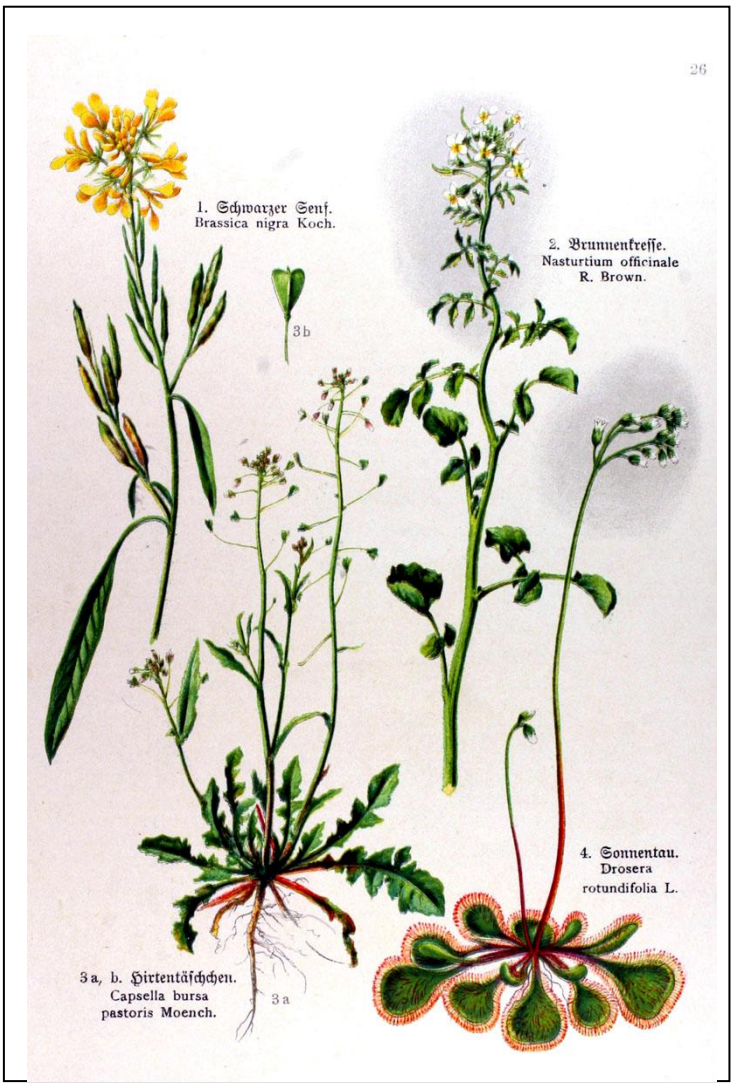
Botanisch

Brassica nigra L. KOCH

Pharmazeutisch

Semen Sinapis

Pharmakognosie



Der schwarze Senf ist eine alte Kulturpflanze und stammt von *Brassica nigra* L. KOCH. Diese *Cruciferae* ist vermutlich in den südöstlichen Mittelmeerländern heimisch. Wie alle Senfpflanzen ist sie einjährig und bringt kleine gelbe Blüten hervor. Verwendet werden die Samen. Sie haben eine dunkelbraune bis schwarze Farbe, sind kugelförmig und haben höchstens einen Millimeter Durchmesser.

Die Samen sind geruchlos. Der Geschmack ist zunächst ölig und etwas säuerlich, kurz danach dann brennend scharf. Geröstete Samen (graue Farbe) strömen einen reichen, nussigen Duft aus.

In dem grünlich-gelben, mit rotbraunen Teilen durchsetzten Pulver bilden die Palisadenzellen der Samenschale mit anhängenden Stücken der Farbstoffschicht und das völlige Fehlen von Kristallen gute Kennzeichen. Teile der Epidermiszellen mit heraustretenden Schleimmassen finden sich häufig. Parenchymgewebe des Keimlings ist reichlich vorhanden und führt als Reservestoff fettes Öl. Stärke fehlt oder ist, wenn die Samen nicht voll ausgereift waren, in Spuren vorhanden. Arzneibücher fordern einen Mindestgehalt von 0,7 % Allylsenföl.

Botanisch verschieden (aber von gleichem kulinarischen Wert) sind der *Sarepta-Senf* oder *Rumänische Braunsenf* (*Br. juncea*) aus Osteuropa und der *Indische Braunsenf*

(*Br. integrifolia* oder *Br. juncea*, ein fertiler Hybrid aus *Br. nigra* und dem Feldkohl *Br. campestris*). Von allen drei Arten wird die letztere wahrscheinlich am häufigsten im Westen verkauft.

Obwohl der braune Senf etwas weniger Schärfe aufweist als der schwarze, wird schwarzer Senf in Europa heute kaum noch angepflanzt. Der braune Senf dominiert den europäischen Markt. Das liegt daran, dass brauner Senf, anders als schwarzer Senf, leicht maschinell geerntet werden und daher viel billiger produziert werden kann.

Verwendete Pflanzenteile und Aussehen

Samenkörner

Verfälschungen

Rapssamen

Geruch und Geschmack

Ganze Samenkörner haben fast kein Aroma. Zerstossen bildet sich ein aromatisch senfartiger Geruch aus, geschmacklich brennend scharf.

Wirkung

Senf kann Erbrechen hervorrufen, wirkt stimulierend und harntreibend. Der gepulverte Senf wird nach Zusatz von warmem Wasser (Wassertemperatur unter 45°, sonst Fermentinaktivierung) als typisches Hautreizmittel (Rubefaciens) in Form von Breiumschlägen bei Arthritis und Rheumatismus und als Badezusatz verwendet.

Verwendung

Allgemein

Zur Bereitung von Speisesenf (Mostrich) wird das Senfpulver mit Essig oder Wein unter Zusatz von Zucker, Salz, Gewürzen, Mehl u.a. angerührt. Häufig nimmt man nicht nur den schwarzen Senf, sondern eine Mischung von Samen verschiedener Senfarten. Nur ein kleiner Teil der Welternte an schwarzem Senf wird für die Herstellung von Speisesenf verwendet. Der Grund dazu ist, daß die Schärfe von schwarzem Senf nicht haltbar ist wie die von weißem Senf: Das stechend schmeckende Allylisothiocyanat ist flüchtig und hydrolysiert langsam, aber merklich (d.h., es wird von Wasser abgebaut). Deshalb, und auch weil die extreme Schärfe von westlichen Verbrauchern gar nicht so sehr geschätzt wird, zieht man für die Produktion von Speisesenf oft weißen Senf vor.

Es gibt aber Senfsorten, die aus einer Mischung von schwarzem und weißem Senf bestehen; einige besonders scharfe Senfspezialitäten enthalten sogar reinen schwarzen Senf. Um bessere Haltbarkeit zu gewährleisten, sind diese Senfsorten

meist relativ sauer; trotzdem behalten sie ihre Schärfe wesentlich kürzer als Sorten, die nur weißen Senf verwenden.

Industrie

Das fette Öl der Samen wird in der Seifenfabrikation und als Schmieröl verwendet, im allgemeinen nicht als Speiseöl benutzt.

Europa, USA

Wegen seines Gehalts an Erucasäure, und wahrscheinlich auch wegen der Isothiocyanate, darf Senföl in den meisten westlichen Ländern (insbesondere EU und USA) nicht als Nahrungsmittel in den Verkehr gebracht werden.

Indien

Indische Lebensmittelhändler umgehen diese gesetzliche Regelung für ihr Senföl mit dem Vermerk „Nur für äußerliche Verwendung“.

Schwarze oder braune Senfsamen werden in Nord- und vor allem in Südindien direkt als Gewürz verwendet. So gut wie immer werden sie vor der Verwendung in einer trockenen Pfanne geröstet oder in wenig Fett erhitzt, bis sie sich grau färben (dabei zeigen sie eine auffallende Tendenz, aus der Pfanne herausspringen zu wollen). Diese Prozedur verändert den Charakter völlig: Sie schmecken dann nicht mehr scharf, sondern nussig und rauchig; ihr Geschmack lässt sich mit nichts anderem im Gewürzregal vergleichen. Diesen Geschmack schätzt man vor allem in Südindien sehr; sie werden oft zusammen mit Asant, Curryblättern und natürlich Kreuzkümmel in Fett gebraten und spielen in dieser Form eine große Rolle als Würze für tamilische Gemüsecurrys.

Einkaufstipp

Senfkörner sind lange lagerfähig, daher lohnen auch Großpackungen. Senfmehl nur in kleinen Mengen und frisch kaufen, da die Schärfe recht bald vergeht.

Anwendungstipp

Senfkörner vor der Verwendung im Mörser frisch zerstossen.