

## DER GESUNDE SENF

Dass Senf vor allem zu fettigen Speisen wie Bratwurst gereicht wird, ist kein Zufall: Die in der Senfpflanze enthaltenen Scharfstoffe wirken appetitanregend und fördern die Verdauung. Wie eine Studie des Instituts für Umweltmedizin und Krankenhaushygiene der Universität Freiburg ergeben hat, schützt Senf vor krebsauslösenden Stoffen, die mit der Nahrung aufgenommen werden. Dies gilt zum Beispiel für polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe, die beim Grillen oder scharfen Anbraten von Fleisch entstehen. Dabei gilt: Je schärfer der Senf, desto gesünder.

Senf selbst gemacht, frei nach Geschmack. Die Grundzutaten sind immer die gleichen:

- 250 g Senfkörner
- 50 g Zucker
- 15 g Salz
- 150 ml fünfprozentigen Weißweinessig
- 200 ml Wasser

Etwas aromatischer, den Abrieb einer unbehandelten Orange oder etwas Feigensirup (aus unserem Online-Shop) Curry, oder mehr Schärfe durch zerkleinerte Chilis oder Wasabipaste, kurz vor dem Abfüllen hinzufügen.

Die Senfkörner in der Kaffeemühle mahlen. Je feiner das Mehl gemahlen wird, desto feiner wird auch später der Senf. Doch aufpassen das beim mahlen keine Hitze entsteht, da diese Bitterstoffe freisetzen kann.

Wasser mit dem Weißweinessig kurz aufkochen die Flüssigkeit abkühlen lassen. Das Senfmehl, den Zucker und das Salz in einer großen Schüssel vermischen. Dann die Wasser-Essig-Mischung dazugeben und alles mit dem Pürierstab pürieren, bis eine glatte Masse entstanden ist. *Durch den Kontakt mit Flüssigkeit werden die im Senfmehl enthaltenen ätherischen Öle freigesetzt. Wie beim Mahlen gilt auch hier: Bei Temperaturen über 30 Grad büßt das Senföl an Aroma ein und der Senf schmeckt eventuell bitter.* Zuletzt wird der fertige Senf in sterilisierte, gut verschließbare Gläser gefüllt. Dein selbst hergestelltes Produkt ist etwa fünf bis sechs Wochen im Kühlschrank haltbar.

(Inspiration aus T-Online)