

Senf - Österreichs liebste Beilage

Zu Weihnachten erreicht der Senf-Konsum in Österreich seinen Höhepunkt. Der Verein *Land schafft Leben* veröffentlicht seine 21. Lebensmittelrecherche und klärt über Herstellung, Nachhaltigkeit und Konsumvorlieben von Senf auf.



© *Land schafft Leben*

Pünktlich zum Beginn der Weihnachtszeit veröffentlicht der Verein *Land schafft Leben* die Ergebnisse seiner 21. Lebensmittelrecherche: Senf. Pünktlich deshalb, weil in der Weihnachtszeit in Österreich am allermeisten Senf gegessen wird, mehr noch als zu Ostern oder während der Grillsaison.

Über das Jahr hinweg essen die Österreicherinnen und Österreicher pro Kopf etwa ein Kilogramm Senf, wobei sie am liebsten zu den heimischen Spezialitäten Estragon- und Kremser Senf greifen. Mit seiner leuchtend gelben Blüte leicht mit dem

Raps zu verwechseln, wird Senf auch in Österreich angebaut.

Obmann Hannes Royer über die 21. Lebensmittelrecherche seines Vereins *Land schafft Leben*: „Der Regionalitätsbegriff beschränkt sich für uns gerne auf Lebensmittel wie Fleisch, Milch und Getreide. Doch Regionalität geht weit darüber hinaus, sie beginnt bereits beim kleinsten Senfkorn. Aus der österreichischen Küche kaum wegzudenken und beliebt im Anbau als Zwischenfrucht auf dem Feld, ist auch der Senf ein wichtiger Teil der österreichischen Lebensmittelproduktion.“

Senf-Tubenland Österreich

Der Österreicher zeichnet sich nicht nur durch seine Liebe zum Estragonsenf aus, sondern auch dadurch, dass er Senf aus Tuben isst. 90 Prozent des Senfes sind hierzulande in Tuben verpackt. Ein Umstand, der sich ursprünglich aus einer Glasknappheit nach dem Zweiten Weltkrieg ergeben hat.

Rasch stellte sich heraus, dass Tuben ein gut geeignetes Gebinde für Senf sind, da sie diesen vor Lichteinfluss schützen und praktisch in der Handhabung sind. Woher die Senfkörner in der Tube kommen, muss nicht auf dieser gekennzeichnet werden. Die Anbaumenge von Senf schwankt in Österreich von Jahr zu Jahr stark, durchschnittlich wird hierzulande im internationalen Vergleich aber wenig Senf angebaut. So findet sich im heimischen Speisesenf durchaus auch Senfsaat aus Russland, Kanada oder anderen großen Senfproduzenten.

Ost-West-Gefälle und Weißwurstgürtel

Die Sorten Estragon-Senf und Kremser Senf machen zwei Drittel des österreichischen Senfmarktes aus, wobei Estragon-Senf der klare Favorit ist: 50 Prozent entfallen auf den würzig-scharfen Klassiker, der in anderen europäischen Ländern eher ein Nischenprodukt ist.

Der süßlich-pikante Kremser Senf macht einen Anteil von 16

Prozent aus. Spannend zu beobachten ist, dass es bezüglich der Geschmacksvorlieben ein Ost-West-Gefälle gibt: Während in Österreichs und Deutschlands Osten der würzig-scharfe und mittelscharfe Senf beliebt sind, wird es in Richtung Bayern zunehmend süßer. Die Region, in der besonders viel süßer Senf – meistens als Beilage zur Weißwurst – gegessen wird, nennt man auch den „Weißwurstgürtel“. In Richtung Frankreich wird es dann wieder schärfer, entsprechend beliebt ist dort Dijon-Senf.

ESTRAGON-SENF WIRD AM MEISTEN GEGESSEN



Infografik © Land schafft Leben 2021
Quelle: AC Nielsen (2020): LEH total exkl. Hofer/Lidl, Absatz konv. in tds. kg, Senf total

Senfarten im Überblick

Weltweit gibt es über 40 verschiedene Senfarten. Welche davon in Mitteleuropa für den menschlichen Konsum angebaut werden, erfährst du hier.

Neben **Kren**, Raps oder auch Radieschen gehört der Senf zu den **Kreuzblütlern**. Der Name stammt von der kreuzartigen Anlegung der vier Blütenblätter. Die meisten Kreuzblütler enthalten Senföle, die für die Schärfe verantwortlich sind.

Während bei gewissen Kreuzblütlern wie beispielsweise dem Raps, die Senföle herausgezüchtet wurden, entscheiden sie beim Senf über deren **Verwendung**. Die Qualität der

Samen, wie Feuchtigkeit und Besatz, wird von den Saatgutproduzierenden überprüft, andere Qualitätsanforderungen wie beispielsweise die Schärfe analysieren die Senf-Herstellerinnen und -Hersteller selbst.

Über 40 verschiedene Senfarten

Senf wird lediglich als Sammelbegriff für mehrere Senfarten eingesetzt. Weltweit sind über 40 verschiedene Arten bekannt. In Mitteleuropa – Österreich inklusive – werden vor allem drei Arten für den menschlichen Konsum angebaut: der Gelbe, der Braune und der Schwarze Senf. Diese drei unterscheiden sich nicht nur in **Geruch und Geschmack**, sondern auch in ihrem Aussehen und der Kultivierung.

Durch moderne Züchtungen haben sich beim Gelben Senf weiße bis gelbliche Samen etabliert, weshalb er auch als Weißer Senf bezeichnet wird. Beim Schwarzen Senf hingegen sind die Samen dunkelbraun bis schwarz. Beim Braunen Senf wird im Handel zwischen „Braunsenf“ mit brauner Samenfarbe und „Oriental“ mit gelber Samenfarbe unterschieden. Die Samen befinden sich in einer Schote – diese ist beim Gelbsenf behaart, bei den anderen beiden Arten nicht.

Lediglich der Braune Senf, der auch Sareptasenf genannt wird, kann als mehrjährige Pflanze kultiviert werden, sie wird aber in unseren Breitengraden auch nur einjährig angebaut. Die anderen zwei gängigen Arten werden ebenfalls nur einjährig verwendet. Weiters hat beispielsweise der Gelbsenf eine etwa zehn Tage kürzere Vegetationsdauer als der Braunsenf.

GELB, BRAUN & SCHWARZ: DIE SENFARTEN



Infografik © Land schafft Leben 2021
Quelle: Grips&Co, Develey, Mautner Markhof

Ist Senf gesund?

Welche Inhaltsstoffe hat Senf und wie wirken diese auf unsere Gesundheit? Die wichtigsten Fakten zu den in Senf enthaltenen Stoffen, welche Funktion sie haben und wie Senf angewendet werden kann.

Vermutlich haben Senf und dabei besonders die darin enthaltenen Senföle zahlreiche positive Wirkungen auf unseren Körper. Da wir Senf in der Regel nur in sehr überschaubaren Mengen zu uns nehmen, sind diese jedoch kaum erforscht. Das Wissen über die Wirkung von **Senfölen** stammt hauptsächlich aus Studien zu anderen Pflanzen, die Senföle enthalten. Da diese jedoch je nach Sorte eine andere Struktur haben, kann auch deren Wirkung von Pflanze zu Pflanze ein wenig variieren.

Allgemein kann man jedenfalls sagen, dass Senf nicht zuletzt aufgrund der geringen Menge, die wir zu uns nehmen, zwar wahrscheinlich nicht direkt heilend wirkt, der Prophylaxe von Krankheiten aber durchaus dienlich sein kann. Inwiefern, das erfährst du im Folgenden.

Die **Nährwerte des Senfkorns** variieren je nach Sorte. Gelbe Senfkörner etwa enthalten je rund 30 Prozent Fett und Kohlenhydrate (darunter auch sogenannte **Schleimstoffe**) und

25 Prozent Eiweiß. Der Rest setzt sich aus Ballaststoffen, Wasser und anderen Nährstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen und **Senfölglykosiden** zusammen. Letztere geben dem Senf seine **Schärfe** und haben verschiedene Auswirkungen auf unseren Körper.

DIE INNEREN WERTE EINES GELBEN SENFKORNS



Ökologische Aspekte von Senf

Zwischensaat-Mischungen beinhalten häufig Senf – das hat Vor- und Nachteile. Welche das sind, lest ihr hier. Außerdem



vergleichen wir die drei für den Senf relevantesten Verpackungen miteinander: Aluminium, Glas, Kunststoff.

Senfpflanze - ökologischer Mehrwert auf Österreichs Äckern?

Aufgrund des Klimawandels gedeiht heute die wärmeliebende Senfpflanze in unseren Breitengraden besser als noch vor 20 Jahren. Insbesondere Schwarzer und Brauner Senf, deren Blüten etwas zarter sind, haben relativ hohe Temperaturansprüche und sind nach wie vor hierzulande eine Herausforderung.

Gelber Senf ist in unseren Breiten einfacher anzubauen, weil seine Ansprüche nicht so hoch sind. Früher - vor allem vor 2009 - importierten die meisten die Senfsaat aus wärmeren Gebieten wie Ungarn, Tschechien, Ukraine oder Rumänien. Seither ist der heimische Anbau gestiegen.

Als Sommerkultur serviert der Senf einigen Insekten wie Bienen leckeres Futter - er besitzt nämlich reichlich Nektar. Der Senf wird also vor allem fremdbestäubt, in einigen Fällen bestäubt er sich aber auch selbst. Insgesamt ist die Familie der Kreuzblütler ein Segen für Honigbienen: „Für die Bestäuber ist die Senfpflanze ganz wichtig. Auf der einen Seite bringt es mir was, wenn die Pflanzen bestäubt werden und auf der anderen Seite haben die Bienen ein Futter“, so Alexandra Reiss, die selbst Senf auf ihren Feldern anbaut.

Für Wildtiere stellt die scharfe Pflanze allerdings kein geeignetes Futter dar. Rehe und andere Tiere, die zu viel von der Pflanze

erwischen, leiden unter Blähungen. Grund für die Verdauungsprobleme dürften der hohe Eiweißgehalt der Pflanze sowie weitere Stoffe wie die **Erucasäure** sein.

Teilweise wird Senf als Grünpflanze in ganz geringen Mengen als Futtermittel für Nutztiere eingesetzt.

Zwischenfruchtanbau

Nach der Ernte bauen viele Bäuerinnen und Bauern im Herbst eine sogenannte **Gründüngung** an. Statt den Boden kahl zu lassen, wird er mit unterschiedlichen Pflanzen begrünt. Dieser Zwischenfruchtanbau verbessert den Boden, indem er ihn vor **Erosion** schützt, Unkraut unterdrückt, das Bodenleben fördert und den Boden lockert.

Zum Bodenleben gehören Mikroorganismen wie Pilze, Bakterien oder **Nematoden**, aber auch Regenwürmer und Insekten wie etwa Käfer. Zuletzt binden die Pflanzen Stickstoff und andere noch vorhandene Nährstoffe. Meist werden Zwischenfrüchte im Spätsommer gesät, die über den Winter abfrieren, sodass sich ein bodenschützender Mulch bildet. Im Frühling oder teilweise noch im Spätherbst wird der Mulch in den Boden eingearbeitet oder verbleibt an der Bodenoberfläche. Dieser dient so als Dünger für den nächsten Fruchtanbau.

Senfblüten im Oktober: Gefahr für Bienen?

Üblicherweise erfolgt die Gründüngung nach der Ernte, das heißt je nach Reife ist das zwischen Juli und Oktober. Imkerinnen und Imker kritisieren zum Teil solche spätblühenden Gründüngungen. Die Pflanzen blühen meist erst im Spätherbst (Oktober/November) – in einer eher kühlen Zeit, in der es eigentlich kaum mehr Pollen und Nektar gibt und sich Bienen schon für die Winterruhe zurückziehen.

Durch die intensiven gelben Senfblüten beginnen sie aber wieder auszufliegen sowie Nektar zu sammeln und die Königin legt wieder Eier. Das innere System eines Bienenstocks wird dadurch durcheinandergebracht und viel Energie geht verloren. Das bedeutet nicht nur eine enorme Belastung für ein Volk, sondern kann auch zu Bienenverlusten führen.

Das geschilderte Problem besteht vor allem bei Zwischenfrüchten, die aufgrund des späten Anbaus auch sehr spät in Blüte gehen. Früh angebaute Zwischenfrüchte, die noch im September blühen, können wiederum einen positiven Nutzen für Bienenvölker haben. Da können sie zum letzten Mal zuschlagen und Wintervorrat sammeln.

Welche Verpackungen sind ökologisch sinnvoll?

Welche Verpackung wofür eingesetzt wird, ist heute mehr denn je nicht nur eine Vermarktungs-Strategie, sondern auch eine Frage der ökologischen Nachhaltigkeit. Der Aspekt der Kreislaufwirtschaft spielt eine wichtige Rolle. Ziel der Kreislaufwirtschaft ist es, Stoffe so lange es geht in Umlauf zu halten und immer wieder in Umlauf zu bringen, etwa mit dem Wiederverwerten von Verpackungen.

Innerhalb der EU soll diese Wirtschaftsweise im Green Deal gefördert werden. 2021 haben sich dazu die Mitgliedsstaaten neue Anforderungen für auf dem EU-Markt zugelassene Verpackungen zum Ziel gesetzt. Deshalb sind sowohl Herstellung von Verpackungen als auch deren Recycling-Fähigkeit wichtige Nachhaltigkeits-Faktoren. Im Lebensmittelsektor wird zusätzlich auf die Eignung der Verpackung für das jeweilige Lebensmittel geachtet – beispielsweise, inwiefern die Verpackung die Haltbarkeit des

Senfs beeinflusst.

Senf wird in Österreich am liebsten in Tuben aus Aluminium verpackt. Er ist aber auch im Glas oder in Plastikbehältern erhältlich. Wir vergleichen die drei für den Senf relevantesten Verpackungen miteinander.

Um das Fazit vorwegzunehmen: Entgegen der allgemeinen Annahme ist Einweg-Glas nicht das nachhaltigste Gebinde. Die Nachhaltigkeit von Verpackungen hängt von verschiedensten Faktoren ab, deshalb gibt es die eine richtige Verpackung nicht – es ist ein Abwägen der Vor- und Nachteile.

- **Aluminium** Die Tuben aus Aluminium haben sich nach dem Zweiten Weltkrieg aufgrund von **Rohstoff-Knappheit** etabliert. Sie haben einige Vorteile: Sie sind stabil, leicht, einfach zu transportieren und der Senf behält durch die Lichtundurchlässigkeit lange seinen Geschmack. Durch das Ausdrücken der Tube kommen außerdem weder Luft noch Fremdstoffe dazu, wodurch der Geschmack ebenfalls länger erhalten bleibt.
- **Glas** Vor allem der Dijon-Senf sowie österreichische Spezialsenfe sind in Glas verpackt. Glas wird oft als Qualitätszeichen angesehen, was Marketingabteilungen gerne für ihre Produkte nutzen. Laut Katrin Segel, Geschäftsführerin von Ramsa, hat die Verpackungswahl aber nicht nur marketingtechnische Gründe, sondern auch pragmatische: “Es gibt Spezialsenfe – beispielsweise mit Apfelstücken veredelt –, die man nicht in Tuben füllen kann. Die Apfelstücke würden alles verstopfen und Konsumentinnen und Konsumenten würden den Inhalt nicht mehr aus der Tube kriegen. Da ist Glas sinnvoller.”
- **Kunststoff** Kunststoffgebilde sind für Konsumentinnen und Konsumenten billig, stabil, leicht und brechen nicht. Deswegen werden sie trotz der regelmäßig auftretenden Kritik bezüglich Nachhaltigkeit und Gesundheit gerne verwendet. Senf in größeren Gebinden, etwa für die

Gastronomie, ist überwiegend in Kunststoff-Flaschen oder -Kübeln abgefüllt. Jedoch besteht, wie beim Aluminium, auch bei Kunststoff die Gefahr, dass gesundheitsschädliche Stoffe wie Bisphenol A in die darin enthaltenen Lebensmittel gelangen. Verpackungsherstellerinnen und -Hersteller müssen daher bestimmte Grenzwerte einhalten.

<https://www.youtube.com/watch?v=OQIC0ajz5hE&t=1s>

Besuchen Sie uns auf: fleischundco.at