

HANDGEMACHTER BIO-SENF

Erstellt am 05.04.2022

Aus Mühlviertler Senfsaat

In Windhaag bei Freistadt auf 800 m Seehöhe, direkt an der Grenze zu Tschechien gelingt es Familie Friesenecker drei verschiedene Bio-Senfsaaten zu kultivieren. Nach eigenen Rezepten und mit sehr viel Liebe wird daraus echter Mühlviertler Bio-Senf hergestellt. **HANDVERMAHLEN.**



DIE SENFBAUERN FRANZISKA & LEO VOM BIBERHOF

Am Bauernhof von Franziska & Leo in Windhaag bei Freistadt, wird eine sehr aktive und vielseitige Bio-Landwirtschaft betrieben. Neben Erdäpfeln, Erdbeeren, Kräutern und Ölsaaten wachsen auch die unterschiedlich schmeckenden Senfsorten.

„Wir sehen unsere Aufgabe als Bauern darin, Konsumenten mit hochwertigen Lebensmitteln zu versorgen, die vor unserer Haustüre gedeihen. Regional gewachsen & bäuerlich verarbeitet!“

DAS GEWISSE ETWAS

Mit viel Liebe und dem Bekenntnis zu gutem Geschmack wurden eigene Rezepte für besondere SENFE entwickelt. Ganz klar, dass man für so ein meisterhaftes Produkt kein fertiges Senfmehl verwendet! Die eigene Senfsaat wird per Hand vermahlen. Stets treu dem Leitsatz „So entsteht das Gute“.

DAS ERGEBNIS

Der BIO-Senf kann sich sehen und vor allem schmecken lassen. Der **SÜSSE Bio-Senf** begeistert mit seinem würzigen, doch lieblichen Geschmack, während der **SCHARFE Bio-Senf** mit seiner kräftig-würzigen Note und Grobkörnigkeit überrascht. Die noch weitaus exquisitere Variante ist der **Senf Kavi-ah**. Ganze Senfkörner eingelegt in würziger Marinade. Knackig wie Kaviar, eine wahre Delikatesse!
So entsteht dein Bio-Senf >>

SENF ALS WÜRZ- UND HEILMITTEL

Senf schmeckt nicht nur herrlich würzig, sondern hat auch gesundheitliche und wohltuende Wirkungen. Senf wirkt antibakteriell, fördert die Durchblutung und hilft sogar bei der Fettverbrennung. Dafür verantwortlich sind darin enthaltenen Senföle. Sie unterstützen den Körper bei der Abwehr von Viren, Bakterien und

WIR GEBEN UNSEREN SENF DAZU

- **Klassiker:** Senf gehört zur Jause, zu den Würsteln, zu Gegrilltem, zu Käse. Man gibt sich einen Klecks auf den Teller und tunkt ein.
- **Dressing & Vinaigrettes:** Mit einem Löffel Senf wird die Salat Marinade zum Highlight. Dabei nimmt Senf eine emulgierende Funktion ein (siehe Mayonnaise).
- **Marinaden, Würze:** Fleisch, Fisch, Gemüse – vieles lässt sich in einer Senf-Öl-Wein-Essig-Gewürz Marinade einlegen und somit viele Aromen bei der späteren Garweise entfalten.
- **Garnitur:** Senf ist ebenso eine würzige und dekorative Beigabe bei Speisen, belegten Broten, kalten Platten.... Das Pünktchen auf dem "i".
- **Saucen, Würze:** Senf gehört zur traditionellen österreichischen Küche. Nicht wegzudenken von Rindsbraten & Co und in Saucen. Tipp: Senf erst gegen Ende des Kochvorgangs hinzuzugeben, damit er nicht zu stark erhitzt.

SPEISESENF IN DER KÜCHE



Infografik © Land schafft Leben 2021
Anmerkung: beispielhafte Aufzählungen (nicht vollständig); Quellen: Reese et al. (2017): Diätetik in der Allergologie; Expertengespräche

LAGERUNG UND HALTBARKEIT VON SENF

Speisesenf sollte grundsätzlich **gut verschlossen, kühl und dunkel** gelagert werden. Besonders nach dem Öffnen empfiehlt sich die **Lagerung im Kühlschrank**, da der Senf sonst schnell seine Schärfe verliert und sich die Farbe verändern kann.

SENF AUS ÖSTERREICH

Der Verein „Land schafft Leben“ veröffentlichte in seiner 21. Lebensmittelrecherche im November 2021 einen informativen **Überblick zu Senf aus Österreich >>**

Hannes Royer, Obmann vom **Verein Land schafft Leben:**
*„Der Regionalitätsbegriff beschränkt sich für uns gerne auf Lebensmittel wie Fleisch, Milch und Getreide. Doch Regionalität beginnt bereits beim **kleinsten Senfkorn**. Aus der österreichischen Küche kaum wegzudenken und beliebt im Anbau als Feld-Zwischenfrucht, ist auch der Senf ein wichtiger Teil der österreichischen Lebensmittelproduktion.“*



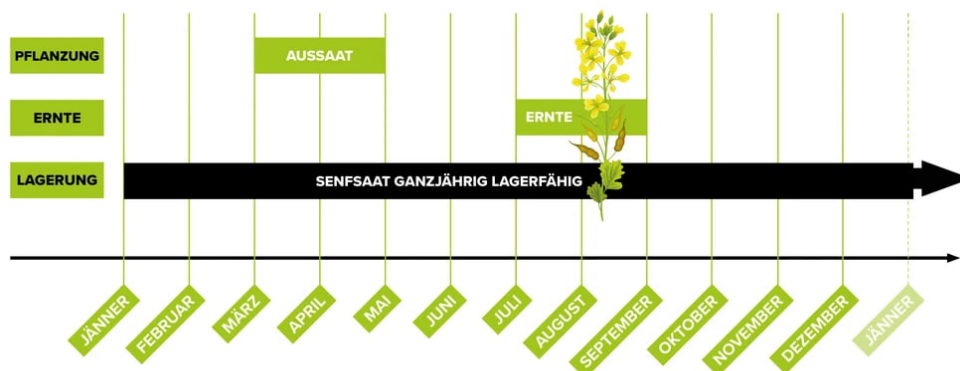
DIE MÜHLVIERTLER SENFSAAT

Die Senfpflanze gehört zur Familie der Kreuzblütengewächse. **Senfsaat / Senfkörner** sind die Samen der Früchte. Senf ist eine krautige einjährige Pflanze mit gelben Blüten und ähnelt äußerlich dem Raps. Im Mühlviertel werden der **Gelbe, der Braune und der Schwarze Senf** angebaut.

>> **Lebensmittelrecherche Land schafft Leben >> Die Senfarten**

Die Aussaat findet je nach Lage und Wetter von März bis Mai, die Ernte zwischen Juli und September statt. Senfkörner werden mechanisch mit dem Mähdrescher geerntet. Der Rest der Pflanze (Stängel, Blätter, Wurzeln) bleibt am Feld und wird zur Verrottung eingearbeitet.

ANBAU UND ERNTE VON SENF IN ÖSTERREICH



Infografik © Land schafft Leben 2021
Quelle: Expertengespräche

© Infografiken Land schafft Leben

2026 © All Rights Reserved