



## Senf - Wissenswertes und Grundrezept

Seine Karriere begann Senf nicht als Genuss- sondern als Heilmittel. Bereits im ersten Jahrhundert n.Ch. wurde die heilende Wirkung von Senf beschrieben. Insbesondere in der Naturheilkunde erlebt Senf heute eine Renaissance. Nicht ohne Grund, denn Senf ist ein wahrer Alleskönner.

Senf wirkt Verdauungsfördernd. Er hilft bei Bronchitis, Gelenkschmerzen, Bluthochdruck und kalten Füßen. In einer aktuellen Studie der Universität Freiburg konnten sogar schon Krebs hemmende Eigenschaften wissenschaftlich nachgewiesen werden.

Verantwortlich hierfür ist das Senföl (Glucosinolat), das nicht nur heilend wirkt, sondern auch für den scharfen Geschmack des Senfes verantwortlich ist. Senföl entsteht in einem chemischen Prozess, wenn das Mehl des gemahlene Senfkornes mit Wasser vermischt wird. Dieses Senföl wirkt antibakteriell und hemmt das Wachstum vieler Pilze, Viren und Bakterien. Auf der Haut appliziert regen die ätherischen Senföle die Durchblutung der darunter liegenden Gelenke und Gewebe an. Die beste Wirkung erzielt man, bei Verwendung frisch gemahlener Senfkörner. So ist auch sichergestellt, dass das Senfmehl nicht entölt ist. Mit der gusseisernen Schale und Senfkugel von Skeppshult lässt sich frisches Senfmehl einfach und schonend herstellen.



Sie möchten Senf selbst herstellen? Mit den richtigen Rezepten und dem richtigen Werkzeug ist das nicht schwer. So können Sie Ihrem Senf eine ganz persönliche Note verleihen. Zusätzlich können Sie einfache aber wirksame Hausmittel wie beispielsweise Senfwickel anwenden\*).

\*) Medizinische Anwendungen dürfen nur nach Rücksprache mit einem Arzt erfolgen.



SKEPPSHULT

*från generation till generation  
sedan 1906*

### Was Sie dazu benötigen



Skeppshult Senfkugel (8 cm) & Schüssel (21 cm) aus Gusseisen

- 100 g gelbe Senfsamen (durch Zugabe einiger Körner vom schwarzen Senf erzielen Sie mehr Schärfe)
- 20 g Zucker (oder Honig)
- 1 Teelöffel Salz
- 60 ml Essig (5 %)ig
- 80 ml Wasser

Gewürze und weitere Zutaten nach Wahl (z.B., Paprika, Chilischoten, grüner Pfeffer, Nüsse, Obst, Zwiebeln, Knoblauch, Bärlauch)

Herstellung: Die Senfsamen in der Gusseisenschüssel zermahlen und vermischen. Dazu legen Sie die Kugel in die Schüssel und lassen sie darin durch kreisende Bewegungen der Kugel auf den Senfkörnern - so werden die Senfsamen gemahlen und vermischt. Die zermahlene Samen in eine Glasschale schütten, Wasser zugeben und 10 Minuten lang quellen lassen. Honig, Salz und Essig, ggf. weitere Gewürze, hinein rühren. Den Senf mindestens drei Tage kühl stellen und reifen lassen, bevor Sie ihn servieren. Der Senf verliert dadurch an Schärfe. Gut gekühlt ist der Senf 5-6 Monate haltbar.

Weitere Rezepte und Details senden wir Ihnen auf Anfrage gerne zu.



Kupfermanufaktur Weyersberg GmbH  
[www.kupfermanufaktur.com](http://www.kupfermanufaktur.com)

\*) Medizinische Anwendungen dürfen nur nach Rücksprache mit einem Arzt erfolgen.



SKEPPSHULT

*från generation till generation  
sedan 1906*

[info@kupfermanufaktur.com](mailto:info@kupfermanufaktur.com)

**\*)** Medizinische Anwendungen dürfen nur nach Rücksprache mit einem Arzt erfolgen.