

Manche mögen's scharf: Jetzt ist Senf-Zeit

Während der Grillsaison erreicht der Senfkonsum einen Höhepunkt. Zu Würsteln & Co. darf Senf schließlich keinesfalls fehlen. Der Verein *Land schafft Leben* präsentiert zum Tag des Senfs am 6. August spannende Fakten rund um die gelbe Paste, von der wir uns jährlich fast ein Kilo schmecken lassen.

8.700 Tonnen Speisesenf landen pro Jahr auf den Tellern der Österreicherinnen und Österreicher – das ist in etwa ein ganzes Kilo pro Person. Hauptsächlich handelt es sich dabei um Estragon- und Kremser Senf, die beiden Lieblingssorten der Österreicherinnen und Österreicher. Estragon-Senf ist dabei der klare Favorit: Die Hälfte des heimischen Senfmarktes verfällt auf die würzig-scharfe, typisch österreichische Spezialität. Der süße Kremser Senf hält einen Anteil von 16 Prozent.

Senf wird auch in Österreich angebaut, und zwar auf rund 1.500 Hektar. Das entspricht etwas mehr als der Fläche des Mondsees. Ein Drittel davon wird biologisch bewirtschaftet. Mit ihrer gelben Blüte sieht die Senfpflanze dem Raps zum Verwechseln ähnlich, der wie der Senf zu den Kreuzblütlern zählt. In Österreich wächst fast ausschließlich Gelber Senf.

„Der Regionalitätsbegriff beschränkt sich für uns gerne auf Lebensmittel wie Fleisch, Milch und Eier. Doch die Vielfalt heimischer Lebensmittel ist viel größer, als man vielleicht denkt. Senf ist ein gutes Beispiel dafür: Er ist nicht nur eine wichtige Zutat in der österreichischen Küche, sondern wird auch auf den heimischen Feldern angebaut“, sagt **Maria Fanninger**, Mitbegründerin des Vereins *Land schafft Leben*.

Geheimwaffe in der Küche

Verantwortlich für die Schärfe der gelben Paste sind die sogenannten Senfölglykoside. Sie reagieren mit dem Enzym Myrosinase, sobald die Zellen des Senfkornes zerstört werden und in Kontakt mit Flüssigkeit kommen. Scharfe Senföle werden frei und verleihen einem Bissen Grillgut das gewisse Extra. Sie regen die Verdauung an und steigern den Appetit. Außerdem machen sie schwere Speisen bekömmlicher, indem sie die Magen- und Gallensaftbildung anregen. Das Grillwürstel mit einer Portion Senf zu essen, schmeckt also nicht nur gut, sondern macht in Hinblick auf unser Wohlbefinden auch durchaus Sinn.

Auch abseits des Grillrostes sind die Einsatzmöglichkeiten von Senf in der Küche zahlreich. So ist er als natürlicher Emulgator in Marinaden, Vinaigrette und Saucen beliebt und wird für die Zubereitung vieler Klassiker der österreichischen Küche – darunter Rindsschnitzel, faschierte Laibchen und Kartoffelsalat – benötigt. Doch auch Burger, Leberkäse und Hot Dogs kommen kaum ohne die Beilage Senf aus. Da trifft es sich gut, dass die bis Ende September geerntete Senfsaat ganzjährig lagerfähig und regionaler Speisesenf das ganze Jahr über verfügbar ist.

Für Rückfragen oder ein Interview stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung!

Carmen Brüggler, Kommunikation

Land schafft Leben

8970 Schladming | Erzherzog-Johann-Straße 248b

1010 Wien | Schwarzenbergstraße 8/1

T: 01 89 06 458 306

M: +43 664 / 38 88 678

presse@landschaftleben.at

Bildbeschreibungen:

- Infografik Senf: Estragon-Senf wird am meisten gegessen
- Bild 1: In Österreich stehen verschiedene Senfsorten von süß über mittelscharf bis hin zu würzig-scharf, Dijon- und Englischem Senf auf der Speisekarte
- Bild 2: Senf ist als Beilage zu Grillwürstel & Co. aus der österreichischen Küche nicht wegzudenken
- Bild 3: Aus Senfsaat wird Speisesenf

Weiterführende Links für Ihre Recherche:

- <https://www.landschafttleben.at/lebensmittel/senf>

Kurzinfo Land schafft Leben

Land schafft Leben ist österreichischen Lebensmitteln auf der Spur. Der unabhängige und unpolitische Verein wurde 2014 in Schladming von Bergbauer Hannes Royer gemeinsam mit seinen langjährigen Weggefährten Maria Fanningner und Mario Hütter gegründet und verfolgt das Ziel, Bewusstsein für in Österreich produzierte Lebensmittel zu schaffen. *Land schafft Leben* steht Konsumenten und Medienvertretern mit umfassenden Informationen und als erster Ansprechpartner rund um österreichische Lebensmittel zur Verfügung. Über die aufklärende Webseite www.landschafttleben.at, Facebook, WhatsApp, YouTube, Newsletter, Blog, durch Vorträge sowie Medien- und Pressekooperationen bekommen Konsumenten realistische Bilder und objektive Informationen rund um die Produktion heimischer Lebensmittel und deren Wirkung auf unseren Körper. *Land schafft Leben* greift auf umfangreiches Wissen von Experten aus Landwirtschaft, Wissenschaft und Forschung zurück und zeigt transparent und ohne zu werten den Weg vom Bauern über die Verarbeitung bis hin zum fertigen Produkt. Der Verein gibt hilfreiche Tipps, beleuchtet die österreichischen Lebensmittel auch in Bezug auf Gesundheit und Ernährung und thematisiert zusätzlich brisante Aspekte wie beispielsweise Lebensmittelkennzeichnung, Gentechnik oder Glyphosat. *Land schafft Leben* finanziert sich über vier Säulen: der Verein wird aktuell von über 60 Förderern unterstützt, darunter Verarbeiter, Erzeugergemeinschaften und Vertreter des Lebensmittelhandels; zudem erhält der Verein seit dem Jahr 2021 eine öffentliche Förderung; weiters nimmt *Land schafft Leben* Gelder über Vortragstätigkeiten ein und wird unterstützt von privaten Spendern und gemeinnützig engagierten Personen.