

Senf-Kohl

Brassica nigra

Brassicaceae · Brassica · Brassicales · Magnoliopsida

ÜBER DIE PFLANZE

Pflanze der Familie Kreuzblütler (Brassicaceae), ursprünglich aus dem Mittelmeerraum und dem Nahen Osten, heute weltweit verbreitet.

WIRKUNG

Antiinflammatorisch, expectorant und verdauungsstimmend

VOLKSMEDIZIN IM DEUTSCHSPRACHIGEN RAUM

Verdauungsschwäche, Rheuma,

ÜBERLIEFERTE HEILWIRKUNGEN

- Infusionen aus Blättern oder Samen helfen bei Husten und respiratorischen Problemen

KULTURELLE BEDEUTUNG

Eines der ältesten scharfen Gewürze der Welt; im Mittelalter als Heilpflanze verehrt; verwendet in religiösen Ritualen und als Symbol für Reinheit

ERKENNUNGSMERKMALE

kantiger, aufrechter Stängel oft behaart; schlank, aufrecht anliegende Schoten (Siliquae) im Gegensatz zu anderen Senfarten

WUCHS

Annual

BLÜTEZEIT

- Juni–Oktober

HERKUNFT

Mittelmeerraum, ursprünglich aus dem Nahen Osten

VERWENDETE PFLANZENTEILE

- Samen zur Herstellung von Mostazapulver oder -paste; Blätter als Heilmittel

ERNTENZEIT

- Teil: Samen · Monate: [8, 9, 10] · Hinweis: Trockener Tag, verhindert Feuchtigkeit. · Mondphase: abnehmend · Tageszeit: nach dem Sonnenuntergang · Bedingungen: Schoten öffnen sich mit der Reife – Samen sind dunkelbraun/schwarz.
- Teil: Blätter · Monate: [3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11] · Hinweis: Vermeide Ernte nach Regen (Blätter werden wässrig). · Mondphase: abnehmend · Tageszeit: morgens nach dem Tau · Bedingungen: Junge Blätter (bis 10 cm) sind milder; ältere Blätter intensiver im Geschmack.
- Teil: Stängel · Monate: [3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11] · Mondphase: abnehmend · Tageszeit: morgens

SAMMELN

Sammelzeit: Spätsommer Anwendung Schwarzer Senf wird vorwiegend als cremiges, scharfes Gewürz angewendet beziehungsweise als Bestandteil der Gewürze namens Senf. Man kann Senf jedoch auch direkt als Körner verkochen oder man wendet Senf äußerlich an, um die Durchblutung zu fördern. Senf als Gewürz Der cremige Senf wird aus Senfpulver, Essig, Wasser, Salz und eventuellen anderen Gewürzen zubereitet. Bei Verwendung von schwarzem Senf als Teil oder Hauptbestandteil des Senfes, wird der Senf besonders scharf. Senf als Gewürz von schweren Speisen regt die Verdauung an und hilft somit, die Nahrung zu verdauen. Senf hilft gegen Blähungen und Verstopfung. Durch die Schärfe der Senfölglycoside und der ätherischen Öle kann Senf ausserdem die Atemwege befreien. Man kann

scharfen Senf essen, um eine verstopfte Nase zu öffnen und die Nebenhöhlen bei Nebenhöhlenentzündung zu desinfizieren. Bei der | Pflanzenteile: Samen, Keimlinge

LAGERUNG

Seminen sollten in einem kühl und dunklen Raum aufbewahrt werden (Dauer: 1-2 Jahre)

INHALTSSTOFFE

- glucobrassicin
- indole
- 2-phenyl-ethanol
- benzaldehyde
- 4-methoxyglucobrassicin
- phenylacetaldehyde
- 2-aminobenzaldehyde
- sinapoylcholine
- allyl isothiocyanate
- mimg
- farnesene
- (2r)-2-amino-3-[(s)-methanesulfinyl]propanoic acid
- limonene,
- naphthalene
- 2-amino-3-methanesulfinylpropanoic acid
- gluconasturtiin
- methyl (2e)-3-(4-hydroxy-3,5-dimethoxyphenyl)prop-2-enoate
- methyl 3-(4-hydroxy-3,5-dimethoxyphenyl)prop-2-enoate
- caryophyllene
- anisaldehyde
- caryophyllene
- 24-methylencholesterol
- (1r,2s,5r)-4,6,6-trimethylbicyclo[3.1.1]hept-3-en-2-ol
- (1r,5s)-4,6,6-trimethylbicyclo[3.1.1]hept-3-en-2-one
- verbenone

ÄTHERISCHE ÖLE

- farnesene
- limonene,
- caryophyllene
- caryophyllene
- (1r,2s,5r)-4,6,6-trimethylbicyclo[3.1.1]hept-3-en-2-ol
- (1r,5s)-4,6,6-trimethylbicyclo[3.1.1]hept-3-en-2-one
- verbenone
- (s)-trans-verbenol

SICHERHEIT UND WECHSELWIRKUNGEN

GIFTIGKEIT

schwach

NEBENWIRKUNGEN

Kann bei empfindlichen Personen Haut- oder Schleimhautreizung verursachen

WECHSELWIRKUNGEN

Zu Wechselwirkungen liegen uns hier keine Angaben vor. Das heißt nicht, dass es keine gibt. Wenn du

Medikamente nimmst, frag bitte deine Ärztin oder in der Apotheke nach.