

# Weisser Senf (Sinapis alba)

## volkstümliche Bezeichnung

- Gelbsenf

## Herkunft

- Europa Mittelmeerraum
- wächst bevorzugt auf kalkreichen Böden

## Merkmale

- einjährige Pflanze
- wird bis zu 120 Zentimeter hoch
- wurzelt bis zu einem Meter, lockert den Boden
- Blätter gelappt, borstig
- Blätter werden nach oben schmaler
- vier gelben Blütenblätter (Kreuzblütler)
- Blütezeit zwischen Juni und Oktober
- gelbliche Samen in länglichen Schoten



## für die Küche

- Hauptbestandteil von Tafelsenf
- junge Blätter für Wildgemüse in Salaten, Eintöpfen oder Kräuterquarks

## Heilwirkung

- Appetitlosigkeit, Blähungen, Verstopfung
- Bronchitis, Erkältung, Halsschmerzen, Verstopfte Nase, Schnupfen, Nebenhöhlenentzündung
- Flechten, Ödeme, Blutergüssen
- Gallenblasenentzündung, Nierenkolik
- Heuschnupfen
- Hexenschuss, Ischias, Rückenschmerzen, Gicht
- Niedriger Blutdruck, , Kreislaufschwäche
- Kopfschmerzen, Nervenentzündung

## Ökologie

- gute Bienenweide
- Schmetterlinge
- Raupen
- Käfer
- Fliegen