



i-Tüpfel

Senf

aus eigenem Anbau

Genuss

Senf · kleines Korn, große Wirkung

Senf · kleines Korn, große Wirkung

Anbau

Senf hat wunderbare Eigenschaften die Bodenqualität zu fördern. Die Pflanze hat eine gelbe Blüte und in den Schoten reifen dann die gold-gelben Senfkörner heran.

Küche

Senfkörner sind in der Küche vielseitig einsetzbar: zum Würzen & Einlegen von Marinaden und Gemüse, als Ersatz für Salz, in der Zubereitung von Suppen und Eintöpfen sowie von Fleisch- und Fischgerichten. Die Körner entfalten erst nach und nach ihr scharfes Aroma.

Gesundheit

Der Senf überrascht mit einer Vielzahl an gesundheitsfördernder Eigenschaften. Die ätherischen Öle im Senf wirken antibakteriell und bringen die Verdauungssäfte in Schwung. Sie sind durchblutungsfördernd, wärmend und schleimlösend und finden daher Anwendung in vielen Hausmitteln.

Medizin & Hausmittel

Senf kann Erkältungskrankheiten abwenden, das Risiko für Herzerkrankungen sowie den Gesamtcholesterin und LDL-Cholesterinspiegel senken. Dies gelingt durch den hohen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren, die oxidativen Stress mindern. Senf kann positiv bei Prädiabetes wirken und hat verbessernde Wirkung bei COPD, fördert das Astrozytenwachstum im Gehirn und kann die Entstehung einiger Krebsarten vorbeugen.



Für die Gesundheit

Senfmehlwickel (bei Bronchitis)

Anwendung: Man nimmt ein Baumwolltuch, trinkt es mit der Senfmehl-Flüssigkeit, wringt es aus und legt es auf die Brust. Das ausgewrungene Baumwolltuch wird mit einem weiteren Tuch abgedeckt und am besten wickelt sich die Person in eine Wolldecke ein. Dauer der Anwendung: 10 min. Anschließend Haut mit warmen Wasser abwaschen und mind. 30 min. nachruhen.

Senfkörner-Kur (Darmbürste)

Jeden Morgen vor dem Frühstück 1 Esslöffel Senfkörner unzerkaut mit Wasser für die Dauer von ca. 3 Wochen schlucken. Die Senfkörner passieren unzerkaut den Magen und gehen erst im Darm auf. Das ätherische Senföl tritt aus und wirkt entgiftend. Zugleich entsteht in den unverdaulichen Senfschalen ein Unterdruck, sodass die leeren Schalen den Dickdarm auf natürliche Weise wieder verlassen.

Senf-Salz-Bad (als Voll- oder Fußbad)

Fußbad: 1 - 2 EL, Vollbad: 4 - 5 EL, ins warme Wasser geben, je für 10-15 min. baden, danach abspülen und nachruhen. Wärmend!



Hinweise auf Nebenwirkungen: Es können Hautreizungen entstehen. Bei Herzerkrankungen und Allergien Rücksprache mit dem Arzt halten.



Senf-Genuss und mehr auf dem Wecker-Hof in Steindorf!

Als Familienbetrieb aus dem Wittelsbacher Land im Bayerisch Schwaben haben wir uns auf den Anbau von Senf als Kulturpflanze spezialisiert. Wir sind längst begeistert, was alles in diesem kleinen Senfkorn steckt.

Wir hoffen, Sie auch!

Erwerben Sie unsere Produkte im Hofladen oder bestellen Sie per Mail:

produktion@i-tuepferl.de

Köstliche Geschenkpakete verbunden mit besonderen Kreationen aus Ton, Hack-schnitzel und Naturmaterialien gestaltet Renate Bergmair in Ihrer Kreativwerkstatt ebenfalls auf unserem Hof.

Genuss · Freude · Gesundheit



Renate's Kreativwerkstatt
Kirchstr. 1 · 82297 Steindorf
+ 49 170 80 59 778
renates-kreativwerkstatt.de

Bergmair's i-Tüpfel GmbH & Co. KG
Kirchstr. 1 · 82297 Steindorf
+ 49 171 235 2201
info@i-tuepferl.de

i-tuepferl.de