



Zofinger Tagblatt  
4800 Zofingen  
062/ 745 93 50  
www.zofingertagblatt.ch

Medienart: Print  
Medientyp: Tages- und Wochenpresse  
Auflage: 11'603  
Erscheinungsweise: 6x wöchentlich

Themen-Nr.: 541.003  
Abo-Nr.: 1008268  
Seite: 25  
Fläche: 78'027 mm<sup>2</sup>

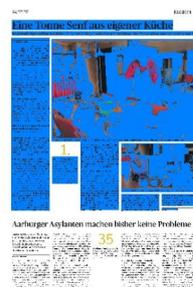
# Eine Tonne Senf aus eigener Küche

## Regionale Spezialitäten (3) Reto Lutz aus Zofingen stellt bei sich zu Hause über 20 verschiedene Sorten Bio-Senf her



In den eigenen vier Wänden: Seit 17 Jahren tüftelt Reto Lutz hier immer wieder an neuen Senf-Sorten und stellt diese dann in grösseren Mengen her.

DOMINIK JÄGG



Zofinger Tagblatt  
 4800 Zofingen  
 062/ 745 93 50  
 www.zofingertagblatt.ch

Medienart: Print  
 Medientyp: Tages- und Wochenpresse  
 Auflage: 11'603  
 Erscheinungsweise: 6x wöchentlich

Themen-Nr.: 541.003  
 Abo-Nr.: 1008268  
 Seite: 25  
 Fläche: 78'027 mm<sup>2</sup>

#### VON DOMINIK JÄGGI

Beim Betreten der Wohnung von Familie Lutz am Rigiweg in Zofingen steigt dem Besucher ein intensiver Geruch aus verschiedenen Gewürzen und Essig in die Nase. Reto Lutz, unter Tag Finanz- und Personalfachmann im Alterszentrum Sunnmatte Kölliken, schnürt am Feierabend seine grüne Kochschürze um und mischt in seiner Küche die Zutaten für seine Bio-Senf-Spezialitäten.

Vor 17 Jahren stiess der gelernte Konditor-Confiseur auf der Suche nach einem Weihnachtsgeschenk für Verwandte und Freunde in einer Zeitschrift auf das Rezept für scharfen Aprikosen-Senf. «Ich bin ein Geniesstertyp», sagt Lutz. «Auch beim Kochen probiere ich immer wieder neue Sachen aus.» Der Aprikosensenf kam in seinem Umfeld so gut an, dass er sich entschloss im kleinen Rahmen andere Sorten auszuprobieren.

#### Eine Tonne Senf pro Jahr

So kamen mit der Zeit weitere Fruchtseife wie Birnen-, Feigen- oder Zwetschgensenf, aber auch Kräuter- und Gewürzseife mit Dill, Estragon, Honig oder gar Nüssen dazu. In den ersten Jahren produzierte Reto Lutz seinen Senf vor allem auf Nachfrage und bot eine begrenzte Anzahl Senfgläser in lokalen Kleingeschäften zum Verkauf an. Mit der Teilnahme am wö-

#### «Senf regt den Appetit an und fördert die Verdauung.»

**Reto Lutz** Senf-Produzent aus Zofingen

chentlichen Zofinger Gemüsemarkt am Samstag im Jahr 2010 stieg die Nachfrage und damit auch die Produktionsmenge rasant an. Das Senf-Sortiment umfasst mittlerweile mehr als 20 Sorten. «Heute produziere ich rund eine Tonne Senf pro Jahr», so Reto Lutz. Und dies wohl gemerkt noch immer in der heimischen Küche.

#### Seit Anfang Jahr Bio-zertifiziert

Zu den wichtigsten Inhaltsstoffen für die Senf-Herstellung gehören nebst gelben (für

milde Sorten) oder braunen Senfkörnern (für scharfen Senf) auch Süssmost, Frucht- oder Weinessig, Süsstoffe wie Zucker oder Honig, Salz und die aromaspezifischen Gewürze und Zutaten. Die Senfkörnermischung wird gemahlen und mit der Flüssigkeit vermengt. Bevor der Senf geniessbar ist, muss die Masse zwei Wochen lang ruhen. «In dieser Zeit quellen die Senfkörner auf, werden fermentiert und entwickeln so ihren typischen Geschmack», erklärt Lutz. Erst dann wird er in geschmacksneutrale Gläser abgefüllt und etikettiert. Einmal verpackt, hält der Senf aus dem Hause Lutz mindestens ein Jahr lang.

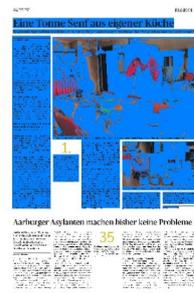
Weil Kunden dies wünschten, hat Reto Lutz seine Produktion in den letzten Jahren ganz auf Bio umgestellt. «Das war nicht einfach, weil die Vorgaben sehr streng

sind.» So darf der Zofinger nur Ausgangsprodukte von Betrieben verwenden, welche eben diese Richtlinien erfüllen. Seit Januar darf er seine Produkte offiziell mit der Bio-Knospe auszeichnen. Der scharfe Aprikosensenf, den Reto Lutz über die Jahre immer wieder verfeinert hat, wurde in diesem Jahr von Bio Suisse gar als Sieger der entsprechenden Produktgruppe mit der Bio Gourmet Knospe prämiert.

#### «Der Senf ist mein Herz-Job»

«Die Stelle im Alterszentrum ist der Brot-Job, die Senf-Produktion mein Herz-Job.» Seine Frau helfe ihm zwar beim Verkauf, «Rezepturen und Herstellung sind aber ganz meine Sache», so Lutz. Der Zofinger investiert viel Zeit, um neue Geschmacksrichtungen auszutesten. «Ein Senf mit Meerrettich, einer mit Steinpilzen und ein Biersenf sind geplant», verrät er. Dabei setzt Lutz nach Möglichkeit auf regionale Produkte. Die Zutaten kommen von Bio-Betrieben aus dem Aargau oder aus der ganzen Schweiz. «Nur bei den braunen Senfkörnern und beim Meersalz ist das nicht möglich.» Diese stammen aus Indien und Frankreich.

«Senf regt den Appetit an und fördert die Verdauung», beschreibt Lutz die Wirkung seiner Spezialität. Er passt gut zum Würzen von Salatsaucen oder als Marinade



Zofinger Tagblatt  
4800 Zofingen  
062/ 745 93 50  
www.zofingertagblatt.ch

Medienart: Print  
Medientyp: Tages- und Wochenpresse  
Auflage: 11'603  
Erscheinungsweise: 6x wöchentlich

Themen-Nr.: 541.003  
Abo-Nr.: 1008268  
Seite: 25  
Fläche: 78'027 mm<sup>2</sup>

für Fleisch. «Für Poulet empfehle ich den Fruchtseuf», so der Experte. «Die fruchtigen Sorten serviere ich aber auch gerne zu Käse oder als Dip zu Gemüsestreifen.» Seinen Bio-Senf verkauft Reto Lutz am Zofinger Samstagmarkt, an grösseren Tagesmärkten, in regionalen Hofläden und im eigenen Internet-Shop.

**www.bio-senf.ch**

**Jahrhundert n. Chr.:** Aus dieser Zeit stammt das erste bekannte Senfrezept des römischen Schriftstellers Columella. Bereits vor 3000 Jahren war Senf als Gewürz im asiatischen Raum beliebt. Über Kleinasien gelangte er nach Griechenland, wo er auch als Heilmittel zur inneren Reinigung eingesetzt wurde.



Daraus entsteht der Senf: Senfkörner, Mahlmaschine, Süssmost, Essig und Meersalz.