



farmgoodies
So entsteht das Gute

MOHNÖL SO AROMATISCH

Erstellt am 31.10.2022

Mohnöl geht runter wie Butter

Die Samen des Blaumohns liefern uns das schmackhafte Mohnöl. Mit viel Aroma pept es unsere Alltagsküche auf.

*Bild Iris Kagerer :: Fotografin
Porzellan: textpoterie*



Die Kultivierung von Bio-Mohn ist für uns leider äußerst herausfordernd, daher beliefern uns die „Michlland Bauern“ wie Wolfgang Hofer aus Lembach im Mkr. mit regionaler konventioneller Ware. Das **Vertrauen in Menschen der Region ist uns wichtiger als importierten Bio-Mohn zu verarbeiten!!**

Blaumohn ein Opiat?

Um Mohn ranken sich hartnäckig viele Mythen. Vorweg, unser Blaumohn hat nichts mit Afghanischen Mohnarten und deren Wirkung und Rauschzuständen zu tun. Wir verarbeiten ausschließlich Speisemohn. Dieser enthält neben Kalzium, Kalium und Eisen auch Magnesium und in kleinsten Mengen Morphin. Allerdings sind die Mengen bei Speisemohn so gering, dass es keine Auswirkungen hervorruft und gesundheitlich völlig unbedenklich ist.

Botanik

Blaumohn gehört zur Pflanzengattung der Mohngewächse und wird auch Schlafmohn genannt. *(Was auf die heilende Wirkung bzw. auf enthaltenen Alkaloide zurückzuführen ist. Diese Substanzen sind die Grundlage für die Herstellung von Betäubungs- und Rauschmitteln, wie insbesondere Opium. Das bekannteste Opiumalkaloid ist Morphin)*

Blaumohn sind kleine dunkelblaue bis gräuliche, reife Samen aus den Kapseln der Mohnpflanze.

Aufgrund seines nussigen Geschmacks kommt Blaumohn in der Küche besonders als Backzutat zum Einsatz. So dient er zum Bestreuen von Mohnflesserl und als Hauptzutat verschiedener Kuchen.

Vegetation

Der Schlafmohn ist eine einjährige und aufrechte krautige Pflanze. Der runde, überlaufende Stängel ist selten verzweigt. Es wird eine Pfahlwurzel gebildet. Der Blattrand der einfachen, wechselständigen Laubblätter ist gezähnt bis gesägt.

Die Blütezeit reicht von Juni bis August. Der Blütenstiel ist schlank und behaart. Die vier weißen bis violetten (selten roten) Blütenkronblätter sind sehr groß. Die kugeligen Kapsel Früchte enthalten hunderte Samen. Die relativ kleinen Samen können als Nahrungsmittel sowie zur Ölgewinnung verwendet werden.

Kultivierung und Anbauggebiete

Der Anbau von Blaumohn ist in Österreich seit jeher völlig legal, in vielen anderen Ländern genehmigungspflichtig. Abgesehen vom Waldviertler Graumohn g.U. (geschützter Begriff seit 1997) wird in Österreich hauptsächlich Blaumohn verarbeitet. Der dazu verwendete Mohn kommt vorwiegend aus der Türkei **T R**, Tschechien **C Z**, Ungarn **H U** und sogar aus Australien **A U S**.

Verwendung Blaumohn

Blaumohn ist eine beliebte Zutat für verschiedene Backwaren. Die ölhaltigen, angenehm und nussig duftenden Samen des Blaumohns werden als Lebensmittel vor allem für Süßspeisen, Gebäck oder damit bestreute Semmel, Flesslerl, Mohnkuchen, Mohnstrudel, Mohnzelten, Germknödel oder ähnliches verwendet. Daneben werden die Mohnsaaten auch als Gewürz und dank eines Fettgehalts von 40–50 % auch zur Gewinnung von Öl genutzt, als kaltgepresstes Speiseöl oder für kosmetische Zwecke.

In unserer Rezeptsammlung findest du Keksrezepte mit Mohn

- **Powidl-Mohn-Kekse von Birgit Gruber** 🍪

Verwendung Mohnöl?

Unser Mohnöl sollte nicht erhitzt, vielmehr in der kalten Küche und als „Finisher“ eingesetzt werden. Perfekt passt es zu allerlei mohnhaltigen Süßspeisen und Desserts aller Art (zB Parfait, Vanilleeis). Im Herbst rundet es viele Gerichte mit Roten Rüben geschmackvoll ab

- **Rote Rüben Suppe**
- **Rohkost aus Rote Rüben mit Brombeeren, Zwetschken und Zwiebeln**
- Im **Frühstücksbrei**, -müsli oder -porridge gibt's den nötigen Kick und gesunden Fette für den Tag

Passt ebenso herrlich zu frischen Schafs- und Ziegenkäse, zu Karottensalat ... und dort, wo es dir selbst am besten schmeckt 😊

Die Haltbarkeit von kaltgepresstem Mohnöl liegt bei bis zu 12 Monaten, bei dunkler und kühler Lagerung.