

Mohn

Mohn als regionale Spezialität

Österreich ist eines der Hauptanbaugebiete für Mohn als Backzutat. Besonders im Waldviertel hat Mohnanbau eine lange Tradition. Das Klima in dieser kühleren Region passt für die Pflanze sehr gut. Mohn braucht zum Gedeihen sandigen, durchlässigen Boden, viele Sonnentage und kühlere Nächte. Im Waldviertel wird meist Graumohn kultiviert, welcher ein mildes und zartes Aroma hat und einen höheren Ölgehalt aufweist. Weißmohn mit seinem angenehm nussigen Geschmack ist selten. Blaumohn hat ein herbes Aroma und schmeckt am besten in pikanten Speisen.

Bevorzugen Sie beim Einkauf Mohn aus heimischem Anbau. Wer zu Produkten aus dem Waldviertel greift, erspart der Umwelt weite Transportwege und unterstützt die regionale Wirtschaft. Im August und September gibt es bei uns die frische Ernte.

Speiseplan mit Nährstoffen aus Mohn bereichern

Die kleinen Samen bestehen zu rund 20 % aus Eiweiß und enthalten die Aminosäuren Leucin und Lysin, die unser Körper nicht selbst herstellen kann und die wir mit der Nahrung aufnehmen müssen. Mohn ist außerdem reich an Ballaststoffen und liefert B-Vitamine, Folsäure und wichtige Mineralstoffe wie Kalzium und Eisen und das Spurenelement Zink, wichtig für unser Immunsystem.

Mohnsamen selbst frisch vermahlen

Mohn ist eine beliebte Backzutat, davon zeugen unzählige Rezepte wie z.B. Mohnzelten, Mohnstrudel, Mohnnudeln oder saftige Mohnkuchen. Auch pikante Gerichte mit Fisch, Fleisch und Gemüse können Sie mit Mohn verfeinern.

Kaufen Sie ungemahlene Mohn und mahlen bzw. quetschen Sie die Samen erst vor der Zubereitung der Speisen. So bleibt das volle Aroma erhalten. Aus bereits gemahlenem Mohn tritt Öl aus und das Produkt kann leicht ranzig werden. Lagern Sie die Mohnsamen trocken, kühl und im verschlossenen Behälter. Eine etwas längere Haltbarkeit erreichen Sie durch Einfrieren.

Mohnöl für Salate und Rohkost verwenden

Mohnsamen bestehen zu 40 - 50 % aus Öl. Es wird mittels Kaltpressung gewonnen und ist reich an wertvollen, ungesättigten Fettsäuren. Kaltgepresstes Mohnöl sollte nicht erhitzt werden und eignet sich sehr gut für die Zubereitung für Salate, Rohkost oder zum

Verfeinern von Aufstrichen.

Mohngenuss macht nicht süchtig

Mohn wird bei uns in Form von Züchtungen angebaut, die keine bewusstseinsbeeinflussende Substanzen enthalten. Reste finden sich in den unreifen Kapseln. Dieses Stadium wird allerdings nicht für die Lebensmittelproduktion genutzt. Der typische Waldviertler Graumohn ist besonders arm an Opiaten. Somit können auch Kinder unbedenklich eine Mohnmahlzeit genießen.