

ERNÄHRUNGSWERT

Mohn wird zwar nur in geringen Mengen verzehrt, stellt aber dennoch ein wertvolles Lebensmittel dar. Mohnsamen sind sehr reich an Kalzium und Vitaminen - vor allem Vitamine der B-Gruppe. Erwähnenswert sind aber auch die hohen Gehalte an mehrfach ungesättigten Fettsäuren - allen voran Linolsäure.

Mohnsamen	
Durchschnittliche Nährwerte je 100 g*	
Fett	40 g (zw. 33-48 g)
Eiweiß	21 g
Ballaststoffe	22 g
Vitamine:	
Thiamin (Vitamin B1, 1 mg), Riboflavin (Vitamin B2, 0,16 mg), Niacin (Vitamin B3, 3,2 mg), Pantothensäure (Vitamin B5, 0,43 mg), Tocopherole (Vitamin E, α -Toc. 4 mg, γ -Toc. 26,8 mg)	
Mineralstoffe:	
Kalzium (1.850 mg), Phosphor (840 mg), Kalium (619 mg), Magnesium (310 mg), Eisen (10 mg), Zink (5,7 mg)	

Mohnöl	
Fettsäurezusammensetzung *	
Gesättigte Fettsäuren	13 %
Mehrfach ungesättigte Fettsäuren , davon	87 %
Linolsäure	73 %

* nach Analysen der Uni Bonn



Speisemohn im Ökologischen Landbau - Entwicklung regionaler Anbau- und Vermarktungskonzepte - REGIO-Mohn

Gefördert von:

Deutsche
Bundesstiftung
Umwelt



Mehr Infos zum Projekt unter

- www.nawaro.uni-bonn.de/forschung
- oekoplant-ev.de/arbeitsgruppen/regio-mohn.html

Sie haben Fragen? Rufen Sie uns an:

02225-99963 11

Kontakt

Universität Bonn
INRES Nachwachsende Rohstoffe
Prof. Dr. Ralf Pude
Klein-Altendorf 2, D-53359 Rheinbach
Mail: r.pude@uni-bonn.de



SPEISEMOHN

Ein hochwertiges
Lebensmittel

Die reifen Samen des Schlafmohns (*Papaver somniferum*) sind seit rund 6.000 Jahren ein beliebtes Genuss- und Nahrungsmittel. Gewonnen werden sie aus den Kapseln der Pflanze und sind je nach Art und Sorte blau, grau oder weiß.

In Deutschland gibt es vor allem blauen Mohn zu kaufen. Rund 8.000 Tonnen Mohnsamen werden hier jährlich verarbeitet. Der allergrößte Teil davon wird aus dem Ausland importiert.

Mohn aus heimischem Anbau

Einige Landwirtinnen und Landwirte bauen inzwischen auch in Deutschland Blaumohn zu Speisewecken an – überwiegend in ökologischem Anbau. Das Projekt REGIO-Mohn fördert den Mohnanbau unter besonderer Berücksichtigung regionaler Vermarktungsstrukturen.

In Deutschland wird der Speisemohn-Anbau streng überwacht. Die verwendeten Mohnsorten müssen morphinarm sein (siehe Infokasten). Außerdem brauchen die Landwirtinnen und Landwirte für den Anbau eine betäubungsmittelrechtliche Erlaubnis der Bundesopiumstelle.

Morphin: Kein Problem in heimischem Speisemohn

Mohnsamen stammen von der gleichen Pflanze, von der auch Opium gewonnen wird. Opium ist ein morphinhaltiges Schmerzmittel, das allerdings auch als Rauschmittel Verwendung findet. Morphin ist jedoch im Milchsaft der Pflanze enthalten und nicht im Samen.

Mohn aus heimischem Anbau enthält keine bedenklichen Gehalte an Morphin. Das belegen Analysen der Universität Bonn.

Mohn in der Küche

Traditionell werden die nussig duftenden Mohnsamen zum Würzen von Süßspeisen und Backwaren verwendet. Als ganze Samen sind sie meist auf Mohnbrötchen zu finden. In gemahlener Form bieten sie eine schmackhafte Füllung für allerlei Kuchenspezialitäten.

Aus den Mohnsamen lassen sich auch hochwertige kaltgepresste Speiseöle herstellen. Der hohe Gehalt an mehrfach ungesättigten Fettsäuren macht Mohnöl zu einem außergewöhnlichen Geschmacksträger für die kalte Küche. Es hat einen typischen Eigengeschmack, der stark an Nüsse erinnert. Zum Braten eignet sich Mohnöl nicht, da es wenig hitzebeständig ist.

Mohnöl im Vergleich:
Fettsäurezusammensetzung (g pro 100 ml)

