

Mohn

Die ölhaltigen runden, blaugrauen oder cremeweißen Samen schmecken angenehm nussig.



Mohn ist in Südeuropa seit etwa 6.000 v. Chr. bekannt, schon die Sumerer, Ägypter und Griechen schätzten ihn. Je nach Sorte liefern die Kapseln blaugraue (Europa) oder weiße Samen (Indien). Mohnsamen haben etwa 0,5 mm Durchmesser und enthalten bis zu 50 % Öl.

Aufgrund der im austretenden Saft der grünen Samenkapseln enthaltenen Morphine ist sein Anbau heute in vielen Ländern verboten.

Saison, Lagerung:

Die Ernte ist in Europa im August. Aufgrund des hohen Ölanteils werden Mohnsamen rasch ranzig, deshalb sollte man sie besser in kleinen Mengen kaufen, kühl und dunkel lagern und innerhalb von 4 Wochen verwenden.

Verwendung:

Schwarzer Mohn ist ganz (als Samen) oder gemahlen in Mitteleuropa zum Bestreuen von Brotgebäck sowie für Beläge und Füllungen von Kuchen und süßem Kleingebäck beliebt. Weißer Mohn wird in der indischen Küche gemahlen zum Aromatisieren und Andicken von Currys verwendet.

Noch gut zu wissen: Mohnsamen werden vor der Weiterverarbeitung (z. B. für Füllungen) mit einem extra Küchengerät, der Mohnquetsche, gequetscht (nicht gemahlen!). Wer keine Quetsche zur Hand hat, kann es mit einem Mörser probieren.