Mohn

papaver somniferum

Gartenmohn, Magsamen, Schlafmohn, kashkish (arab.), poppy (eng.), pavot (franz.), papavero (ital.), khus khus (ind.), amapola (span.), haşhaş (türk.)

Kategorie

Gewürze, Mohngewächse (papaveraceae)

Beschreibung



papaver somniferum



Mohn

Schlafmohn (Papaver somniferum) ist eine Pflanzenart aus der Gattung Mohn (Papaver) innerhalb der Familie der Mohngewächse (Papaveraceae). Sie zählt zu den ältesten Heilpflanzen. Der Samen kann als Nahrungsmittel sowie zur Ölgewinnung verwendet werden. Alle Teile des Schlafmohns enthalten Morphium und andere Alkaloide, in hoher Konzentration vor allem der Milchsaft, der in einem dichten Netz von Milchröhren die ganze Pflanze und insbesondere das Perikarp der Kapselfrucht durchzieht. Dieser aus unreifen, eingeritzten Kapselfrüchten entrinnende Saft kann geerntet werden und bildet in getrockneter Form das Betäubungsmittel Opium. Der Name Opium stammt aus der griechischen Sprache und bedeutet so viel wie »Säftchen«.
Die einjährige Pflanze besitzt einen dicken, behaarten Stängel, große ausgefranste Blätter und wunderschöne rosa, weiße oder violette Blüten. Nach dem Abblühen bleiben ovale Samenkapseln übrig, die getrocknet werden und nach dem Offnen winzige Samen freigeben.
Die Samen des Schlafmohns sind seit rund 6.000 Jahren ein beliebtes Genuss- und Nahrungsmittel. Sie sind völlig unverdächtig und harmlos, denn sie enthalten keine Spur des Rauschgifts. Aus Mohn lassen sich köstliche Dinge zubereiten. Vor allem Kuchen, Torten und Brot oder Brötchen kann man mit Mohn verfeinern; in Österreich gibt es auch etliche der berühmten Mehlspeisen, die ohne die aromatischen kleinen Körnchen kaum denkbar wären. Das Mahlen bzw. Quetschen von Mohnsamen ist auch mit einem Mörser oder einer speziellen Mohnmühle möglich und man verwendet sie oft als Backzutat für Brot, Kuchen und Gebäck. Das Mohnsamenöl aus Kaltpressung eignet sich ideal für Salatdressings, zum Backen und für Süßspeisen.

Nährwerte von Mohn pro 100 g

Kalorien	526
Eiweiß	23,8 g
Fett	42,2 g
Kohlenhydrate	4,2 g
Ballaststoffe	20,5 g

Herkunft
Der wilde »Vorläufer« des Schlafmohns ist umstritten, diskutiert werden Papaver glaucum Boiss. et Hausskn., Papaver aculeatum Thunb. und, wie bereits bei De Candolle, der im westlichen Mittelmeerraum beheimateten Borstenmohn (Papaver somniferum subsp. setigerum (DC.) Arcang.). Der Borstenmohn gilt als der wahrscheinlichste Kandidat. Der genaue Ursprung des Schlafmohns ist unbekannt, es werden sowohl der östliche als auch der westliche Mittelmeerraum angenommen. Die größte Artenvielfalt von Papaver-Arten findet sich in der östlichen Ägäis und in Iran. Aber auch eine Domestikation im Gebiet der Linearbandkeramik wäre möglich.

Aroma
Die winzigen Samen, die reif nicht narkotisch wirken, sind meist blauschwarz oder hellbraun. Sie sind knusprig und von nussigem und aromatisch Geschmack, der durch Rösten noch intensiviert wird.

Verwendung
Samen und Blätter des Opiummohns sind essbar. Im Vorderen Orient werden die Samen manchmal gepresst, um ein angenehm parfümiertes Öl zu erhalten, oder sie werden, geröstet und gemahlen, für bestimmte Gerichte als Paste verwendet. Meist aber streut man sie großzügig über Brote und Kuchen und man verwendet sie auch für Pickles, Salate oder Eierspeisen.
Die ölhaltigen, angenehm und nussig duftenden Samen des Schlafmohns werden als Lebensmittel vor allem für Süßspeisen, Gebäck oder damit bestreute Brötchen verwendet: Mohnkuchen, Mohnstrudel, Mohnpielen, Mohnzelten, Mohnnudeln, Germknödel oder Mohnbrötchen, Mohnstangen und ähnliches. Daneben werden die Mohnsaaten auch als Gewürz und dank eines Fettgehalts von 40 bis 50% auch zur Gewinnung von Öl genutzt, als kaltgepresstes Speiseöl oder für kosmetische Zwecke (z. B. Hautcremes und Seifenherstellung). Ferner wird Mohn als Futtermittel sowie in der Pharmazie genutzt.

Einkauf / Aufbewahrung
Es sind weiße, graue und blaue bis blauschwarze Mohnsaaten erhältlich. Die weißen Sorten stammen meist aus Indien, eine bekannte graue Sorte ist der Waldviertler Graumohn, und die in Deutschland gehandelten blauen Sorten stammen meist aus der Türkei, aus Tschechien, Ungarn und Australien.
Die Samen kauft man im Ganzen. Mohn finden Sie in Supermärkten meistens im Regal für Backzutaten. Wenn Sie Wert darauf legen, dass möglichst wenige potenzielle Schadstoffe in den Samen stecken, kaufen Sie Mohn am besten im Bioladen oder Reformhaus.
Da Mohn sehr fettreich ist, wird er bei falscher und zu langer Lagerung leicht ranzig und schmeckt dann weniger gut. Bewahren Sie die Samen darum in einem gut verschließbaren Gefäß möglichst kühl und vor Licht geschützt nicht länger als etwa vier Wochen auf.

Gesundheit
Mohnsaat gehört zu den calciumreichsten Lebensmitteln und ist relativ reich an Vitaminen der B-Gruppe. Ihr Morphingehalt ist in der Regel sehr gering und gesundheitlich unbedenklich, unterliegt jedoch Schwankungen aufgrund der verarbeiteten Sorten, der Herkunft, des Erntezeitpunktes und der angewendeten Sorgfalt und Verfahren bei der Herstellung.
Opium wird aus den Alkaloiden im Saft der unreifen Samenkapseln gewonnen, die auch die medizinischen Derivate Morphin und Codein produzieren. Wegen seiner suchtfördernden Eigenschaften verbreitete sich der Mohnanbau in Teilen Arabiens und Persiens, in Indien und China. Das Opiumrauchen, das erstmals im 19. Jahrhundert in Mode kam, führte in den meisten Ländern zum Verbot des ungenehmigten Opiumanbaus.

Geschichte
Die Verwendung des Schlafmohns als Nutzpflanze ist in Mitteleuropa seit der jungsteinzeitlichen älteren Phase der Bandkeramischen Kultur, ab etwa 5200 v. Chr. nachgewiesen. Mohn gehört damit zu den ältesten Kulturpflanzen in Mitteleuropa.
Auf Zypern wurden in der späten Bronzezeit Flaschen hergestellt, die die Form einer Mohnkapsel hatten (Base Ring ware) und nach Analysen Opium enthielten. 1975 wurde in der Hauptstadt Kition ein 14 Zentimeter langer Bronzezylinder aus dem 12. Jahrhundert v. Chr. ausgegraben, der als Opiumpfeife interpretiert wird und wohl aus dem Tempel einer Fruchtbarkeitsgottheit stammt.

© 2026 coquina.de

In Ägypten ließen sich Opium-Mixturen bis in die Zeit um 1800 v. Chr. zurückverfolgen. Die Ägypter importierten Opium vielleicht von Zypern, bauten es später selbst im Niltal an und benutzten es bei Kulthandlungen und spätestens um 1300 v. Chr. als Narkotikum. Sie lagerten ihr Opium in speziellen Gefäßen, den Bilbil-Krügen (arabische Bezeichnung, Cypriote Base ring vessels).
Aus dem alten Griechenland belegen archäologische Funde, dass die Griechen Opium für kultische und auch medizinische Zwecke gebrauchten. Die Mohnkapsel war das Symbol für den Schlafgott Hypnos, für Morpheus, den Gott des Traumes, für Nyx, die Göttin der Nacht, und für Thanatos, den Gott des Todes; diese Symbolkraft der Mohnkapsel für den Traum, den Schlaf und den Tod hat einen vielfältigen Niederschlag in der bildenden Kunst gefunden. Als ein Schmerzen dämpfendes Mittel wurde Opium um 450 v. Chr. auch in den hippokratischen Schriften empfohlen. Im römischen Reich kam der Schlafmohn in den zweifelhaften Rang einer Wohlstandsdroge. Bei einer Inventur des kaiserlichen Palastes im Jahre 214 wurden insgesamt 17 Tonnen Opium gezählt. Seit etwa 1100 bauen auch die Chinesen den Schlafmohn zu medizinischen Zwecken an. Das frühe Christentum, das in einer Krankheit eine Strafe Gottes sah, verbot im 4. Jahrhundert mancherorts die Anwendung von Opium als schmerzstillendes Mittel. Karl der Große erneuerte dieses Verbot 810; Mohnsaft galt manchen Menschen als Satanswerk.

© 2026 coquina.de