

# Mohnöl

*Enzilo Tamasini*<sup>®</sup>

## Inhaltsstoffe:

- ca. 10 % **gesättigte Fettsäuren**
- ca. 28 % **Ölsäure** 1-fach ungesättigt (Omega 9)
- ca. 62 % **Linolsäure** 2-fach ungesättigt (Omega 6)
- Keine **Alpha-Linolensäure** 3-fach ungesättigt (Omega 3)
- Keine **Gamma-Linolensäure** 3-fach ungesättigt (Omega 6)
- **Begleitstoffe:** diverse Vitamine

## Verfügbarkeit:

Mohnöl wird sporadisch frisch gepresst und ist dann Verfügbar so lange der Vorrat reicht.

## Haltbarkeit:

**Bei kühler und dunkler Lagerung ca. 12 Monate**

## Allgemeines:

Der für die Ölgewinnung geeignete rotblühende Grau- und Blaumohn wächst vor allem in gemässigten und subtropischen Klimazonen. Aus der unreifen Samenkapsel des Schlafmohns wird per Anritzung ein Milchsaft gewonnen und zu Opium verarbeitet. Mohnöl wird nur aus den gereiften und deshalb ungiftigen, auch zum Backen geeigneten Samen gewonnen.

Versuche aus dem Jahr 2005 haben ergeben, dass der Anbau von Mohn in der Schweiz auch möglich ist. Der Anbau ist jedoch extrem aufwändig. Die Menge an Mohnsamen aus schweizer Anbau ist dadurch relativ klein. Dieses Mohnöl wird als **Swiss Omega Power**<sup>®</sup> Mohnöl angeboten, es ist eine Rarität.

## Verwendung:

### **Allgemeines**

Mohnöl ist reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren und gehört damit zu den Cholesterin senkenden Speiseölen.

Das Mohnöl zieht schnell in die Haut ein und hat einen sehr milden Geruch. Mohnöl kann auch zur Holz- und Lederpflege verwendet werden, da es ähnliche (jedoch schwächere) Eigenschaften wie Leinöl hat. Acrylfarben können mit Mohnöl verdünnt werden.

### **als Speiseöl**

Der Geschmack des Mohnöls ist zart, nussig, aromatisch und passt zu Salaten, Rohkost, Nachspeisen und Müsli.

Mohnöl schmeckt zu jedem Gemüse. Einfach kurz vor dem Servieren mit frischen Kräutern unterrühren.

# Mohnölrezepte

## Salatsauce

1	Stk	Kopfsalat, Lollo oder kleiner Eisbergsalat	Alle Zutaten ausser dem Salat mit einem Schneebesen vermischen und in den Salat einrühren. Diese Sauce passt nicht nur zu jedem Salat, auch zu Rohkost ist sie eine schnelle, einfache Delikatesse.
3	EL	<b>Mohnöl</b>	
2	EL	Balsamessig	
1	Bechertasse	Milch oder Sojatrunk	
1	Prise	Salz	
<b>oder</b>			
1	Stk	Kopfsalat, Lollo oder kleiner Eisbergsalat	
3	EL	<b>Mohnöl</b>	
2	EL	Balsamessig	
1	Bechertasse	Milch oder Sojatrunk	
1-2	EL	Nussmus (z.B. Cashewmus)	
½	TL	Honig, Ahornsirup oder Agavendicksaft	
1	Prise	Salz	

## Rohkostgericht für schöne Frühlingstage

1	Stk	Salatkopf	Den Apfel und das Gemüse klein schneiden, aus Essig, <b>Mohnöl</b> , Milch und Kräutern eine Sauce rühren. Die Avocado zerdrücken, unterrühren und mit dem Gemüse vermischen. Mit Salz abschmecken und erst kurz vor dem Servieren mit dem Blattsalat mischen. Frühlingskräutermischung kann wahlweise fertig gekauft oder nach Lust und Laune selbst zusammengestellt werden.
1	Stk	Peperoni	
1-2	Stk	Rüebli	
1	Stk	Apfel	
1	Stk	Kohl	
1-2	Tassen	frische, gemischte Frühlingskräuter	
5	EL	<b>Mohnöl</b>	
3	EL	Balsamessig	
2	Bechertassen	Milch oder Sojatrunk	
1	Stk	Avocado	
		Salz	