

Mohnöl



Unser Mohnöl ist ein direkt gepresstes Öl aus den Samen des Blaumohns, hat eine hellgelbe Farbe und einen feinen, aber durchaus ausgeprägten Aroma nach reifer Mohnsaat.

Inhaltsstoffe

Mohnöl hat einen hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren und beinhaltet auch viele wertvolle Mineralstoffe und Vitamine: Calcium, Magnesium, Kalium, Linolsäure, B-Vitamine. Linolsäure besitzt der menschliche Körper nicht, sie reguliert den Wasserhaushalt und kann äußerlich angewendet Hautirritationen mindern.

Verwendungsempfehlungen

Es passt gut zu Fruchtsäften, Orangensaft, Salat und Rohkost, besonders zu nennen ist das Mohnöl in Kombination mit einem Tomaten-Mozzarella-Salat („Caprese“). Weiters kann man es sehr gut zu fruchtigen Suppen gießen, zu Saucen, Gebäck, pikanten Nudel- und Reisgerichten und Fisch. Ein Tipp unsererseits: Wer im Winter gerne Germknödel isst und eine Alternative zu Vanillesauce oder Butter sucht, soll doch einfach mal Mohnöl über den Riesenknödel gießen, ein herrlicher Genuss. Allerdings sollte das Öl nicht allzu hoch erhitzt werden, da es sehr fettreich ist und sonst die wertvollen Inhaltsstoffe verloren gehen würden. Auch der Geschmack verändert sich sofort, wenn es stark erhitzt wird, weswegen das Mohnöl eher nicht zum Kochen verwendet wird.

Besonderes

Mohn hat im österreichischen Waldviertel eine lange Tradition (deswegen wird der Mohn auch „Blume des Waldviertels“ genannt), dort wird vor allem der regional geschützte Waldviertler Graumohn gesät. Der genaue Ursprung des Mohns ist jedoch nicht bekannt, wird aber in Eurasien und Nordafrika vermutet. Vor allem der Getreideanbau hat damals zur Weiterverbreitung des Mohns beigetragen.

Nährwerte

100 g enthalten durchschnittlich:

Energie	3693 kJ/ 898 kcal
Fett	99,6 g
<i>davon gesättigte Fettsäuren</i>	14 g
<i>davon einfach ungesättigte Fettsäuren</i>	15 g
<i>davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren</i>	71 g
Kohlenhydrate	0 g
<i>davon Zucker</i>	0 g
Eiweiß	0 g
Salz	0 g

Haltbarkeit und Lagerbedingungen

18 Monate in geschlossener Flasche, 3 Monate in geöffneter Flasche. Vor Licht und Wärme geschützt und gut verschlossen lagern.

Allergene

Keine. Kann Spuren von Schalenfrüchten, Erdnüssen und Sesam enthalten.