

Karin Walz

Das Mohnbuch

Liebeserklärung an eine florale Schönheit



Mit vollwertigen Rezepten von süß bis deftig

pala
verlag

Karin Walz

Das Mohnbuch

Karin Walz

Das Mohnbuch

Liebeserklärung an eine florale Schönheit
Mit vollwertigen Rezepten von süß bis deftig

illustriert von Karin Bauer



pala
verlag

Inhalt

Auf den Mohn gekommen	7
Mohn – Hauch der Vielfalt	8
Rezepte mit Mohn	47
Kochen und backen mit Mohn	50
Hinweise zu den Rezepten	52
Gebäck und Kuchen mit Mohnfüllung	54
... und noch mehr süße Mohnspezialitäten aus dem Backofen	70
Salzige Spezialitäten mit Mohn aus dem Backofen	82
Suppen, Snacks und Salate mit Mohn	96
Deftige Hauptgerichte mit Mohn	112
Nachspeisen mit Mohn	128
Bezugsquellen	144
Zum Weiterlesen	151
Fußnoten	152
Quellen	153
Verzeichnis der Rezepte	154



Auf den Mohn gekommen

Vor einigen Jahren erstrahlte ein Teil des im Osten meiner Heimatstadt Darmstadt gelegenen »Oberfeldes« in zartem Rosa. Die örtliche Zeitung berichtete damals über den ungewohnten Anblick, Spaziergänger erkoren die optische Freude zum Ziel ihrer Ausflüge. Dabei war eigentlich nichts Spektakuläres passiert: Ein ökologisch wirtschaftender Landwirt hatte Schlafmohn ausgesät. Über Jahrhunderte hinweg war dies – mit regionalen Unterschieden – hierzulande ein durchweg normaler Vorgang. So machte die Aufregung, die der blühende Schlafmohn verursachte, deutlich, wie fremd uns diese alte Kulturpflanze mittlerweile geworden ist.

Viele Menschen kennen den Schlafmohn heute nicht mehr. »Mohn« wird zumeist als Synonym für den allerorten wachsenden Klatschmohn verwendet, ansonsten kennt man Mohn vor allem als Kuchenfüllung oder Brötchendekoration.

So geht in einer ärmer werdenden Kulturlandschaft ein früher noch als selbstverständlich erachtetes Wissen mehr und mehr verloren. Wer sich jedoch die Mühe macht, »den Mohn« genauer anzuschauen, wird überrascht sein, wie viel faszinierende Facetten diese Pflanzengattung aufweist. Allein die botanische Bandbreite ist immens. Hinzu kommt: Die Kulturgeschichte des Schlafmohns beinhaltet – von kulinarischen Genüssen einmal abgesehen – ein schillerndes Spektrum politischer, gesellschaftlicher und wissenschaftlicher Aspekte.

Deshalb: Lassen Sie sich entführen auf eine Reise in eine Welt der Vielfalt, die Erstaunliches ebenso zu bieten hat wie Nützliches. Lassen Sie sich durch Mohn inspirierte Gedichte zum Träumen und durch eine bunte Vielfalt an klassischen und ungewöhnlichen Rezepten mit Mohn zu neuen kulinarischen Genüssen anregen.



Keine Angst vor Mohnsamen

Mohngebäck und Speisen mit Mohnsamen können Sie unbeschwert genießen. Aktuelle Untersuchungen haben gezeigt, dass Mohnsamen und Lebensmittel mit Mohn hinsichtlich möglicher Morphingehalte kein Grund zur Sorge sind. Doch was veranlasste die Lebensmittelüberwachung überhaupt dazu, Mohnsamen einer Analyse hinsichtlich ihrer Unbedenklichkeit zu unterziehen?

Die Auslöser für die Tests liegen einige Jahre zurück. Es war unter anderem die Morphinvergiftung eines Säuglings. Die Mutter hatte Mohnsamen in Milch abgekocht und diese dem Kind zur Beruhigung verabreicht, worauf dieses mit Vergiftungssymptomen in ein Krankenhaus eingeliefert werden musste.

Bei Untersuchungen verschiedener Mohnimporte, die in der Folge durchgeführt wurden, hat sich dann gezeigt, dass der Morphingehalt von Speisemohn offensichtlich insgesamt angestiegen war und die festgestellten Morphingehalte zudem variieren. Die gemessenen Gehalte lagen in dieser Studie zwischen 0 und 330 µg Morphin pro Gramm Mohn.

Als Folge dieser Tests hat das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) auf Basis der geschätzten täglich verzehrten Mohnmenge einen Richtwert von maximal 4 µg Morphin pro Gramm Mohn abgeleitet. Dieser Richtwert soll sicherstellen, dass die vom BfR berechnete »vorläufige maximale Aufnahmemenge« von täglich 6,3 µg Morphin pro Kilogramm Körpergewicht nicht überschritten wird. Sie gilt für einen Durchschnittserwachsenen als gesundheitlich unbedenklich.

Zum Vergleich: Zur Abschätzung der verzehrten Mohnmenge ging das BfR von einem täglichen Mohnverzehr von gut 110 Gramm (zwei Stück Mohnkuchen von jeweils 200 Gramm und einem Mohnanteil von gut 25 Prozent) sowie einem Körpergewicht von 70 Kilogramm aus.

Natürlicherweise enthalten Mohnsamen nur Spuren von Opiaten – wenn überhaupt. Einfluss auf Vorhandensein und Menge hat zum Beispiel die Mohnsorte: Es gibt viele Zuchtsorten, die sich teilweise erheblich hinsichtlich ihres Gehaltes an Alkaloiden unterscheiden – morphinarme Sorten mit großen Körnern zum Kochen und Backen neben morphinreichen Sorten für Pharmazie und Rauschgifthandel. Auch der Erntezeitpunkt, die Erntemethode und die geografische Herkunft sowie das Klima beeinflussen den natürlichen Opiatgehalt der Samen und der ganzen Pflanze.



Aufgrund von Verunreinigungen kann Mohnsamen jedoch einen höheren Morphingehalt aufweisen. Der Grund: Bei neueren, maschinellen Erntemethoden werden die Samenkapseln gequetscht, um an die begehrten Mohnsamen zu gelangen. Sind unreife Kapseln dabei, kann der darin enthaltene Milchsaft die Samenkörner kontaminieren – wie auch Bruchstücke der Pflanze. Auch der Anbau morphinarmer und morphinreicher Sorten auf dem gleichen Feld sowie einer Sorte, die gleichzeitig der Samenproduktion und der Pharmazie dienen soll, kann bei der Ernte zu Verunreinigungen der Samen führen. So erklärt man sich den signifikant erhöhten Morphingehalt in einzelnen untersuchten Blaumohnchargen. In der Regel sind die Werte nicht erhöht.

Morphin dient in der Medizin vor allem als Schmerzmittel. Zu den Nebenwirkungen des Medikamentes zählen unter anderem Übelkeit, Erbrechen, Herz-Kreislauf-Probleme und Atembeschwerden. Sind Mohnsamen extrem hoch mit morphinhaltigem Milchsaft verunreinigt, kann im ungünstigen Fall schon beim Verzehr einer üblichen Menge eines mohnreichen Lebensmittels eine Morphinmenge aufgenommen werden, die im therapeutischen Bereich liegt. Die genannten Nebenwirkungen können die Folge sein. Eine therapeutische Einzeldosis eines verordneten Morphinmedikamentes enthält meist zwischen 7 und 46 Milligramm Morphin. Als niedrigste therapeutische orale Einzeldosis gilt eine Menge von 1,9 Milligramm Morphin.

Hersteller und Produzenten von Mohn, Mohnfüllungen und Mohngebäck haben in letzten Jahren regelmäßige Kontrollen der Mohnchargen und der daraus hergestellten Mischungen und Backwaren eingeführt. Aktuelle Untersuchungen zeigen lediglich minimale Morphin gehalte unterhalb des Richtwertes. Wer dennoch sichergehen will, nur Mohn mit geringem Morphingehalt zu verwenden, kann den Samen vor der Verwendung mit Wasser waschen. Auch andere Verarbeitungsschritte wie Mahlen, Dämpfen, Trocknen oder Backen können einen möglichen Morphingehalt der Samen verringern. Als zusätzliche Vorsichtsmaßnahme gilt der Rat, bei der Zubereitung von Babynahrung generell auf Mohn zu verzichten. Auch Schwangere sollten eher zurückhaltend sein, gegen einen gelegentlichen Verzehr ist aber nichts einzuwenden.



Gebäck und Kuchen mit Mohnfüllung

Vollkorn-Mohnschnecken

für etwa 20 Schnecken

Für den Teig:

250 g Dinkelvollkornmehl
½ Päckchen Trockenhefe
200 ml lauwarme Milch
30 g Vollrohrzucker
2 EL Sonnenblumenöl
etwas Salz



Für die Füllung:

75 g Mohn, gemahlen
2 EL Weizenvollkorngrieß
25 g Honigmarzipan-Rohmasse
2 EL Vollrohrzucker
Milch
2 EL Rosinen

Dinkelvollkornmehl zum Ausrollen

Fett für das Backblech

- Das Vollkornmehl in eine Schüssel geben und eine Mulde formen, in der die Hefe mit etwas von der Milch zu einem Vorteig verrührt wird. Den Teig in der Schüssel zugedeckt etwa 15 Minuten gehen lassen.
- Zucker, Öl und etwas Salz zum Vorteig geben und alles mit dem Rest der Milch zu einem festen, dennoch luftigen Teig verarbeiten. Den Teig wiederum zugedeckt ruhen lassen, mindestens 30 Minuten.



- In der Zwischenzeit den Mohn zusammen mit dem Grieß, dem in kleine Stückchen gezupften Marzipan und dem Zucker mischen. So viel Milch unterrühren, bis eine cremige Masse entstanden ist. Abschließend die Rosinen untermischen.
- Den Teig noch einmal mit etwas Mehl durchkneten – er darf nicht mehr klebrig sein. Mit dem Nudelholz zu einem Rechteck ausrollen, dessen eine Seitenlänge etwa doppelt so lang ist wie die andere. Die Mohnfüllung auf dem Rechteck verteilen, dabei an den Kanten rundherum einen 1 – 2 cm breiten Rand auslassen.
- Den Teig von der kurzen Seite her aufrollen. Von der Rolle mit einem Messer 1 cm dicke Stücke abschneiden und auf ein gefettetes Backblech legen.
- Die Mohnschnecken im Backofen auf der mittleren Schiene bei 160 °C 15 – 20 Minuten backen.





... und noch mehr süße Mohnspezialitäten aus dem Backofen

Mohn-Spritzgebäck

für etwa 800 g Spritzgebäck

325 g Weizenvollkornmehl

125 g Speisestärke

375 g Butter

220 g Vollrohrzucker

1 Ei

etwas Salz

1 Vanilleschote

75 g Haselnüsse, gemahlen

50 g Mohn, gemahlen

Fett für das Backblech



- Mehl und Speisestärke sieben. Die Butter mit dem Zucker, dem Ei, Salz und dem Mark der Vanilleschote schaumig rühren. Die Haselnüsse sowie den Mohn unterrühren. Anschließend nach und nach das Mehl und die Speisestärke unterrühren. Es sollte ein recht zäher Teig entstehen.
- Die Teigmasse durch den Gemüsewolf drehen oder mit einer dafür geeigneten Küchenmaschine arbeiten. Dabei den Spritzgebäckvorsatz auf das Sternmuster einstellen. Mit dem durchgedrehten Teig Buchstaben (O, P, J, S, I) formen und auf ein gefettetes Backblech legen.
- Im Backofen auf der mittleren Schiene bei 160 °C 10 – 15 Minuten backen, kurz abkühlen lassen und dann vom Backblech nehmen.

Tipp

Die Butter am besten schon einige Zeit vor der Verarbeitung aus dem Kühlschrank nehmen, dann lässt sie sich leichter verarbeiten. Zum Backen schiebt man am besten erst einmal ein Blech mit zwei bis drei Versuchsstückchen in den Ofen, um ein Gefühl für die richtige Backzeit zu bekommen. Sollte das Spritzgebäck dabei zu stark zerlaufen, einfach noch etwas Mehl in den restlichen Teig einarbeiten.



Mohn-Birnen-Kuchen

*3 große Birnen
1 TL Vollrohrzucker oder Honig
1 TL Zitronensaft, frisch gepresst
100 ml Wasser
200 g Butter
4 Eier
100 g Vollrohrzucker
125 g Mohn, gemahlen
200 g Mandeln, gemahlen
100 g Kokosraspel
2 EL Rum oder Birnensud
200 g Crème fraîche
100 ml Milch
125 g Weizenvollkornmehl
½ Päckchen Weinstein-Backpulver
Fett für die Springform*



- Die Birnen schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und die Birnen mit dem Zucker oder Honig, dem Zitronensaft und dem Wasser kurz aufkochen. Birnen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Dabei den Birnensud auffangen.
- Butter zerlassen. Eier trennen. Eigelbe, Zucker und die zerlassene Butter zu einer cremigen Masse verrühren. Mohn, Mandeln, Kokosraspel, Rum oder Birnensud sowie die Crème fraîche zur Eigelbmasse geben und zu einem zähen Teig verrühren.
- Die Milch etwas erwärmen und abwechselnd mit dem Mehl und dem Backpulver unter den Teig ziehen. Die zu Eischnee geschlagenen Eiweiße vorsichtig unterheben.
- Die Hälfte des Teiges in eine gefettete Springform geben und darauf die abgetropften Birnen verteilen. Anschließend die Birnen mit dem restlichen Teig bedecken und den Kuchen im Backofen auf der mittleren Schiene bei etwa 160 °C rund 50 Minuten backen.



Mohnbrötchen

für 18 bis 20 Brötchen

250 g Weizenvollkornmehl

250 g Dinkelvollkornmehl

1 Päckchen Trockenhefe oder 30 g frische Hefe

etwas Salz

200 ml Wasser

Vollkornmehl für die Arbeitsfläche

Fett für das Backblech

3 EL Mohn

- Mehl, Hefe, Salz und Wasser zu einem Teig mit zäher Konsistenz verkneten. Teig so lange zugedeckt ruhen lassen, bis er sein Volumen ungefähr verdoppelt hat. Dann den Teig nochmals auf einer bemehlten Arbeitsplatte kurz durchkneten. Der Teig sollte dabei nicht mehr an der Arbeitsplatte kleben bleiben.
- Vom Teig 40 – 50 g schwere Stücke abwiegen, mit den Händen zu Kugeln formen, etwas platt drücken und auf ein gefettetes Backblech legen. Teiglinge mit Wasser einpinseln und mit dem Mohn bestreuen, eventuell mit einem Messer einschneiden (so erhält man aparte Kreuz-, Stern- oder Streifenmuster) und 20 – 30 weitere Minuten gehen lassen.
- Einen Topf mit heißem Wasser in den Ofen stellen. Die Brötchen im Ofen auf der mittleren Schiene bei 225 °C rund 30 Minuten backen.

Suppen, Snacks und Salate mit Mohn





Kartoffelsuppe mit Weißmohn

für 3 bis 4 Personen

2 mittelgroße Zwiebeln

etwas reine Pflanzenmargarine

1 l Wasser

500 g Kartoffeln

1 Bund Suppengrün (Karotte, Sellerie, Lauch, Petersilie)

50 g Weißmohn, gemahlen

Salz

Pfeffer, frisch gemahlen

- Die Zwiebeln schälen, würfeln und in etwas Margarine anbraten. Anschließend mit dem Wasser ablöschen. Die Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Diese ebenso wie das geputzte und klein geschnittene Suppengrün zu den Zwiebeln geben und alles zum Kochen bringen.
- Sind Kartoffeln und Suppengrün gar, das Gemüse durch die Flotte Lotte drehen oder mit dem Pürierstab cremig pürieren.
- Den Weißmohn dazugeben, unterrühren und nochmals kurz aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.





Waldviertler Bauernsalat

für 2 bis 4 Personen

*4 Eier
 4 Tomaten
 ½ Salatgurke
 2 EL Petersilie, fein gehackt
 2 EL Mohnöl (siehe Seite 42)
 3 EL Weinessig
 1 EL Zitronensaft, frisch gepresst
 Salz
 Pfeffer, frisch gemahlen
 50 g Schafskäse*



- Die Eier hart kochen, schälen und ebenso wie Tomaten und Gurke klein schneiden. Mit Petersilie, dem Mohnöl, Essig und Zitronensaft mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Den Schafskäse in kleine Würfel schneiden oder zerbröseln und über den Salat streuen.

Tipp

Zusätzlich oder alternativ zum Schafskäse kann man 1 – 2 EL Sonnenblumenkerne oder Sesam in der Pfanne rösten und über den Salat streuen.



Gefüllte Paprika

für 2 bis 3 Personen

*175 g Vollkornreis
 600 ml Wasser mit etwas Salz oder Gemüsebrühe
 1 mittelgroße Karotte
 2 EL Petersilie, gehackt
 1 EL getrocknete Tomaten, gewürfelt
 2 EL Graumohn
 1 Messerspitze Chilipulver
 1 Messerspitze Kurkumapulver
 Pfeffer, frisch gemahlen
 Salz
 1 TL Zitronensaft, frisch gepresst
 3 große rote Paprikaschoten
 reine Pflanzenmargarine für die Auflaufform*



- Den Reis in der Hälfte des gesalzenes Wassers oder der Gemüsebrühe zum Kochen bringen und garen lassen. Die Karotte in kleine Würfel schneiden. Kurz bevor der Reis das Wasser ganz aufgesogen hat, die Karotte, Petersilie, getrocknete Tomaten, Mohn sowie Chilipulver und Kurkuma dazugeben. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.
- Zitronensaft darübergießen. Die Masse so lange kochen lassen, bis die Flüssigkeit vollständig eingekocht ist.
- Paprika der Länge nach halbieren und putzen. Eine Auflaufform mit Margarine einfetten und die Paprikahälften in die Form legen.
- Den Reis mit einem Löffel in die Paprikahälften geben. Das restliche Wasser oder die restliche Gemüsebrühe in die Auflaufform geben und alles im Backofen bei 170 °C rund 30 Minuten garen.



Salbei-Mohn-Gnocchi

für 2 bis 3 Personen

500 g mehligkochende Kartoffeln

Salz

30 g Pinienkerne (gut 4 EL)

Muskat, frisch gerieben

70 g Butter

150 g Brauner Hirsemehl oder Hirsemehl

Hirsemehl zum Formen

10 Blätter frischer Salbei

2 EL Mohn



- Kartoffeln in Wasser mit etwas Salz gar kochen, abkühlen lassen, schälen und mit einem Kartoffelstampfer oder einer Reibe zerkleinern. Pinienkerne ebenfalls fein hacken oder mahlen und zu den Kartoffeln geben. Etwas Muskat darüberreiben und gut salzen.
- Die Hälfte der Butter langsam schmelzen und ebenso wie das Mehl nach und nach unter die Kartoffelmasse kneten, bis der Teig nicht mehr klebrig ist. Aus dem Teig in den bemehlten Handflächen Kugeln mit jeweils etwa 15 mm Durchmesser rollen. Die Kugeln zu Ovalen formen und mit einer Gabel jeweils ein Streifenmuster eindrücken.
- Gnocchi in kochendem Wasser mit etwas Salz etwa 2 Minuten garen. Die Gnocchi treiben auf der Wasseroberfläche, wenn sie gar sind. Mit einem Sieb aus dem Wasser nehmen und abtropfen lassen.
- Die restliche Butter zergehen lassen, die grob zerkleinerten Salbeiblätter sowie den Mohn hinzugehen und erhitzen.
- Die Gnocchi in die Salbei-Mohn-Butter geben, kurz darin schwenken und das Ganze servieren – zum Beispiel mit einem Tomaten-, Paprika-, Zucchini- und Auberginengemüse.



Apfel-Mohn-Auflauf

für 4 bis 6 Personen

*6 Eier
2 EL Honig
100 g Butter
4 EL Milch
2 EL Mohn
250 g Quark
100 g Vollkornriegel
½ Päckchen Weinstein-Backpulver
500 g säuerliche Äpfel
Fett für die Auflaufform*

- Die Eier trennen und die Eiweiße zu Schnee schlagen.
- Eigelbe, Honig und Butter schaumig rühren.
- Milch und Mohn kurz aufkochen. Den Topf vom Herd nehmen und die Masse etwas quellen lassen.
- Quark, Grieß, Mohn und Backpulver in die Eigelb-Butter-Masse rühren. Die Äpfel grob reiben und unter die Quarkmasse ziehen. Abschließend den Eischnee unterheben.
- Die Masse in eine gefettete Auflaufform geben und im Backofen auf der mittleren Schiene bei 170 °C rund 30 Minuten stocken lassen.

