

**Opium fürs Volk**Annette Weinzierl | [Ausgabe 12 - 2009](#)

Mohn verwendet man nicht nur in vielen traditionellen Weihnachtsgebäcken. Mohnöl eignet sich auch vorzüglich zum Verfeinern von Speisen.



Im Gegensatz zum weit verbreiteten Klatschmohn (*Papaver rhoeas*), dessen scharlachroten Blüten im Juni und Juli in Getreidefeldern und an Wegrändern zu sehen sind, finden in der Küche ausschliesslich die Samen des Schlafmohns (*Papaver somniferum*) Verwendung. «Die Mohnsamen sind ein leckeres Nahrungsmittel ohne weitere psychoaktive Wirkungen», sagt Sandra Weber. «Wenn kurz nach der Blüte die grüne Samenkapsel des Schlafmohns eingeritzt wird, kommt es zum Austreten eines milchigen Saftes, der an der Luft zu einer dunkelbraunen Masse erstarrt, das ist Rohopium.» Diese Substanz kommt sowohl bei der pharmazeutischmedizinischen Herstellung von schmerzstillenden und krampflösenden Medikamenten als auch bei der missbräuchlichen Drogenproduktion zur Anwendung. So wird Rohopium zu Opium, Morphin, zum Hustenmittel Codein oder gar zu Heroin (Diacetylmorphin) verarbeitet.

**Surftipps**

Hier finden Sie Hilfe, Unterstützung und Adressen zum Thema

- [Mohnöl vom Birkenhof](#)
- [Veltheimer Mohnöl](#)
- [St. Galler Mohnöl](#)
- [Alles über Mohn](#)

**Legaler Mohnanbau**

«Wir bauen Mohn seit 2005 im Nebenerwerb an. Für den Mohnanbau verwenden wir ausschliesslich morphinarme Züchtungen, wie beispielsweise die Sorte Graumohn Edelrot und den Blaumohn Marianne», führt Sandra Weber weiter aus. Hierzulande ist der Anbau von Mohn grundsätzlich erlaubt, nur der Anbau zur Betäubungsmittelgewinnung ist verboten.



Heute existieren etwa 120 Mohnarten, von denen der Schlafmohn die bedeutendste ist. Mohn gilt als eine der ältesten Kulturpflanzen der Welt. Er wurde in Europa bereits vor etwa 5000 Jahren von der jungsteinzeitlichen Bauernkultur der Bandkeramiker angebaut. Wahrscheinlich wurde Mohn zu dieser Zeit vorwiegend als Nahrungsmittel genutzt. Seine Samen konnten als Zusatz zu Speisen gereicht oder zum Geniessen mit Honig verzehrt werden. Früher waren die Körner wegen des hohen Gehaltes an Magnesium, Kalzium und mehrfach ungesättigten Fettsäuren ein ausgezeichnetes Mittel gegen Hunger.

**«Macht still und sanft»**

Erste Hinweise zum Mohngebrauch als Schlummertrunk stammen aus der spätminoischen Kultur (etwa 1400 bis 1200 vor Christus) des bronzezeitlichen Kreta. Dort deuten Tonfiguren von Göttinnen, die im Haar angeritzte Mohnköpfe tragen und die Augen wie schlafend geschlossen haben, auf die Wirkung des Mohnsaftes als Bringer des Schlafes hin. Im antiken Griechenland war die Pflanze das heilige Attribut der Kornmutter Demeter, die stets mit Mohnkapseln und Getreidegarben in den Händen dargestellt wird.

Die Wirkung des Rohopiums versetzt die Menschen seit der Antike in glückselige Zustände. Nicht umsonst schrieb der Orientalist Rudolf Gelpke über den Stoff: «Opium löst die Seele aus ihrer Verflechtung mit den Dingen des Alltags und der Aussenwelt. Opium macht still und sanft. Es inspiriert und beflügelt die Fantasie, auch die erotische, steigert die Sensibilität und das Zärtlichkeitsempfinden.»



inspiriert und beflügelt die Fantasie, auch die erotische, steigert die Sensibilität und das Zärtlichkeitsempfinden.»

#### Unterschiedliche Qualität

Derart verunreinigter Mohn geriet vor einigen Jahren in die öffentliche Kritik: Im Jahr 2005 warnte das deutsche Bundesinstitut für Risikobewertung vor Gesundheitsschäden, nachdem eine Mutter in bester Absicht ihrem sechs Wochen alten Säugling ein Beruhigungsgetränk aus Milch und Backmohn zum Durchschlafen verabreicht hatte. Das Kind reagierte darauf mit Atemstörungen und musste ärztlich versorgt werden. Auslöser hierfür war ein höherer Anteil an Alkaloiden wie Morphin und Codein, die in diesen Mohnsorten enthalten waren. «Unser Mohn hingegen wird entsprechend sorgfältig geerntet und ist frei von jeglichen gesundheitsschädlichen Stoffen», erklären die beiden Landwirte.



#### Olivenöl des Nordens

Mohnöl ist heute nur noch wenig bekannt. In der Schweiz wurde die Mohnpflanze bis zum Zweiten Weltkrieg auch zur Ölgewinnung kultiviert, danach geriet ihr Anbau zu Gunsten von Sonnenblumen oder Raps in Vergessenheit. Erst in den letzten Jahren findet diese Kostbarkeit aus Schweizer Produktion als exklusives Nischenprodukt wieder ihren Weg in die heimischen Küchen. «Wir stellen das auch als Olivenöl des Nordens bezeichnete Mohnöl durch schonende Kaltpressung her», erklärt Markus Weber. Während des Pressens bleibe die Temperatur stets unter 40 Grad Celsius, so entstehe ein hochwertiges Naturprodukt.

Kaltgepresstes Mohnöl enthält wertvolle Inhaltsstoffe wie Vitamin E, Lecithin, verschiedene Enzyme, Spurenelemente und ungesättigte Fettsäuren, wobei die Linolsäure den Hauptbestandteil ausmacht. Das Öl wirkt sich positiv auf den Cholesterinspiegel aus und stärkt das Immunsystem. «Ausserdem ist es mit seinem leicht nussigen Aroma ein ausgezeichneter Geschmacksträger und bringt den Eigengeschmack der Speisen besser zur Geltung», sagt Weber.

#### Literatur

- Rudolf Gelpke: «Vom Rausch im Orient und Okzident», Anaconda Verlag 2008, Fr. 14.50
- Inge Krenn: «Die österreichische Mohnküche», Hubert Krenn Verlag 2004, Fr. 22.90
- Wilfried Ahrens und Jan Sneyd: «Mohn - Sorten, Anbau, Rezepte», Ulmer Eugen Verlag 2000, Fr. 17.90

Foto: [fotolia.com](http://fotolia.com)

Tags (Stichworte): [Mohn](#), [Mohnöl](#), [Opium](#),