Blaumohn, ganz, Bio kbA, Rohkost

Bio Blaumohn – ganze Körner in Rohkostqualität – ballast- und mineralstoffreich – reich an ungesättigten Fettsäuren – 100 % Natur

Ganzer Bio Blaumohn in bester Rohkost-Qualität aus der Türkei. Roher, naturbelassener Blaumohn versorgt Sie mit den Vitaminen B1 und B6 sowie den Mineralien Calcium, Eisen, Magnesium und Zink. Zudem ist die Saat eine tolle pflanzliche Proteinquelle, reich an ungesättigten Fettsäuren und hat einen hohen Gehalt an natürlichen Ballaststoffen. Aufgrund der schonenden Verarbeitung sind die kleinen schwarzen Mohnkörner auch für die Rohkost Ernährung geeignet. Die ölhaltigen Mohnsamen schmecken sehr lecker, nussig und leicht süßlich. Sie können zum Verfeinern von Süßspeisen, Müsli, Smoothies und Backwaren verwendet werden. Nicht nur Erwachsene, sondern auch Kinder lieben die kleinen Körnchen!

Vorteile von Topfruits Blaumohn auf einen Blick

- 100 % naturbelassener Blaumohn
- aus kontrolliert biologischem Anbau
- Rohkostqualität
- reich an Ballaststoffen, gesunden Fetten & pflanzlichen Proteinen
- eine sehr gute Quelle für Vitamin B1
- enthält Vitamin B6
- reich an Calcium, Eisen, Magnesium und Zink
- verleiht Süßspeisen und Backwaren ein feines, nussiges Aroma

Was ist das Besondere an unserem ganzen Blaumohn?

Qualitativ hochwertigen Blaumohn erkennt man an seinem feinen Geruch, den er bereits beim Öffnen der Verpackung ausströmt. Wir verkaufen die Körner nur ungemahlen und ganz, da durch den Luftkontakt das enthaltene Fett rasch oxidiert und der Mohn so schnell ranzig werden kann. Mit etwa 42 % Öl ist der Blaumohn ein recht fetthaltiges Lebensmittel mit wertgebenden einfach- und mehrfach ungesättigten Fetten. Die enthaltene Linolsäure gilt als cholesterinsenkend. Zudem enthält Mohn die essentiellen Aminosäuren Leucin und Lysin. Die biologische Wertigkeit der enthaltenen Eiweißbausteine erhöht sich, indem die Samen mit anderem Getreide und Eiweißpulvern kombiniert werden. Unser roher Bio-Blaumohn enthält ein breites Spektrum an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Besonders hervorzuheben ist sein Gehalt an Vitamin B1 und B6, Calcium, Eisen, Magnesium und Zink.

- **Vitamin B6** trägt zur Verringerung von Müdigkeit, einer normalen Funktion des Nervensystems sowie einer normalen psychischen Funktion bei, reguliert die normale Funktion des Immunsystems und unterstützt die Bildung roter Blutkörperchen.
- **Calcium** spielt eine Rolle bei der normalen Muskelfunktion, beim Erhalt normaler Knochen und Zähne und sorgt für einen normalen Energiestoffwechsel.
- **Eisen** trägt zu einer regulären kognitiven Funktion sowie einer normalen Blutbildung bei, außerdem hat es eine Funktion bei der Zellteilung.
- **Magnesium** sorgt für die Aufrechterhaltung eines normalen Elektrolytgleichgewichts sowie einer normalen Muskel- und Nervenfunktion.
- **Zink** ist wichtig für einen ausgeglichenen Säure-Basen-Stoffwechsel, einen normalen Stoffwechsel von Makronährstoffen und eine normale DNA-Synthese.

Botanische Informationen zum Blaumohn

Blaumohn (*Papaver somniferum*) gehört zur Pflanzenfamilie der Mohngewächse (*Papaveraceae*). Insgesamt gibt es rund 120 Mohnsorten (darunter auch Weißmohn oder Graumohn). Die Stängel der Blaumohn Pflanzen werden bis zu 1,30 m hoch. Mohnpflanzen sind von einem feinen Leitungssystem durchzogen, das einen weißen Milchsaft enthält. Dieser Saft wurde früher zur Herstellung von Opium genutzt und ist nicht für den Verzehr geeignet. Die Blütezeit des Mohns erstreckt sich von Juni bis August – zu dieser Zeit blüht er von Weiß über Zartviolett bis hin zu Lila. Wenn die Mohnblüte durch eine Biene befruchtet wird, bilden sich die Kapselfrüchte. In diesen Samenkapseln liegen die kleinen schwarzen Mohnsamen verborgen. Pro Kapsel können mehrere hundert Blau Mohnsamen heranwachsen. Sie sind ölhaltig, nierenförmig und dunkelgrau bis schwarz gefärbt. Andere Bezeichnungen für Blaumohn sind Mohnsaat, Mohnsamen, Schlafmohn oder Gartenmohn. Mit dem rot blühenden Klatschmohn, den man hierzulande im Sommer auf Wiesen und Feldern sieht, hat der Blaumohn übrigens nichts zu tun; es handelt sich hierbei um eine andere Sorte.

Herkunft und Tradition von Blaumohn

Schlafmohn wird bereits seit rund 6000 Jahren als Nahrungsmittel angebaut und gehört zu den ältesten Kulturpflanzen der Welt. Ursprünglich sind die kleinen schwarzgrauen Samen im Mittleren Osten und in Vorderasien beheimatet. Der Blaumohn wächst in gemäßigten und subtropischen Klimazonen.
Aktuell sind die Hauptanbauländer die Türkei, Indien, Griechenland und Australien. In Südtirol sind Mohnkrapfen eine beliebte und traditionelle Speise. Früher wurde Blaumohn verwendet, um daraus das Rauschmittel Opium herzustellen. Die pharmazeutische Wirkung des Blaumohns wurde um 4000 v. Chr. erstmals dokumentiert. In den Körnern des Blaumohns liegen jedoch keine nennenswerten Mengen an Opiat vor, sodass Sie diese unbesorgt verzehren können.

Anbau, Ernte & Verarbeitung von Blaumohn ungemahlen

Bei Topfruits Blaumohn handelt es sich um eine 100 % natürliche, rohe und hochwertige Saat in Bioqualität.
Blaumohnanbau ist aufwändig. Zum Gedeihen benötigt Blaumohn humusreiche und fruchtbare Böden sowie viel Sonnenlicht. Unser Mohn stammt aus kontrolliert biologischem Anbau in der Türkei. Die Türkei gehört zu den größten Anbauländern und ist für ihre qualitativ hochwertigen Saaten bekannt. Die Mohnpflanzen werden ab Herbst angebaut, damit die Samen im Sommer reif für die Ernte sind. Den Erntevorgang erleichtern die Bauern sich von Mitte August bis Anfang September mit einem Mähdrescher. Nach der Ernte werden die Bio Mohnkörner an der Luft getrocknet, um sie auf natürliche Art und Weise haltbar zu machen. Die Trocknung erfolgt schonend in Rohkostqualität, sodass die wertvollen Pflanzeninhaltsstoffe möglichst vollständig erhalten bleiben. Unserem ganzen Blaumohn werden keine Zusatzstoffe wie Farb-, Aroma- oder Konservierungsmittel hinzugefügt.

Verzehrtipps für Bio Blaumohn ganz

Roher Blaumohn eignet sich perfekt für die Verwendung in Süßspeisen oder herzhaften Gerichten. Unser Favorit ist er als Zutat in selbstgemachtem Porridge oder als leckeres Kompliment zu unseren Topfruits Müslimischungen. Der zart nussige Geschmack der Mohnkörner passt auch hervorragend zu frischen Beeren wie Heidelbeeren, Himbeeren oder Maulbeeren. Sie können den Mohn selbstverständlich auch in selbstgemachte Backwaren integrieren, wie Kuchen (z.B. Mohnkuchen ;), Muffins oder Brownies. Sehr lecker schmecken auch frische Mohnbrötchen, Mohnstrudel oder Germknödel mit Mohn! Falls sie die Samen mahlen wollen, empfehlen wir immer das frische Mahlen kur vor der Verwendung – so geht das intensive Aroma des Blaumohns nicht verloren. Allerdings empfehlen wir die Samen vor allem für den Verzehr in der kalten Küche, da nur so die wertvollen natürlichen Inhaltsstoffe vollständig erhalten bleiben. Eine Ausnahme stellen Säuglinge und Kleinkinder dar, diese sollten den Mohn nicht in rohem Zustand verzehren und nur erhitzt zu sich nehmen.

Allgemeine Hinweise zum ungemahlenen Mohn

Inhalt: 100 % roher Blaumohn*. - *aus kontrolliert biologischem Anbau.
Lagerung: Kühl, trocken und dunkel.
Haltbarkeit: mind. 6 Monate.

Zum Produkt

Nährwertangaben zum Produkt "Blaumohn, ganz, Bio kbA, Rohkost"

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	2038 kj
Brennwert kcal	487 kcal
Fett	42 g
davon gesättigte Fettsäuren	4.9 g
Kohlenhydrate	4.2 g
davon Zucker	0.1 g
Ballaststoffe	21 g
Eiweiß	24 g
Salz	0.03 g