



Photo by Joanes Andueza on Unsplash

Die ölhaltigen, angenehm nussig duftenden Samen des Bio-Blaumohns sind eine beliebte Zutat für leckere Kuchen, Mohnbrötchen und andere Backwaren oder auch für Süßspeisen wie fruchtige Quark- und Sahnedesserts. Leicht angeröstet oder gemahlen entfaltet der Mohn sein intensives, aromatisches Aroma besonderes gut.

BLAUMOHN FÜR DIE UMWELT

Ein erster Schritt zur Nachhaltigkeit ist schon mit dem verpackungsfreien Verkauf getan. Außerdem werden bei der Herstellung des Produktes keine genetisch veränderten Organismen bzw. ihre Stoffwechselprodukte (GVO) eingesetzt.

Wie viel Plastik wird eingespart?

Im herkömmlichen Supermarkt wird Blaumohn in 250-Gramm-Packungen angeboten, die aus Polypropylen (OPP) bestehen. migori bezieht den Blaumohn in Papiersäcken zu jeweils 25 Kilogramm und verkauft ihn verpackungsfrei.

Damit werden pro 25-Kilogramm-Papiersack 100 Plastikeinzelverpackungen gespart.

**100
Plastikeinzel-
verpackungen
gespart**





Blaumohn für den Körper – Blaumohn hält viele Überraschungen bereit. Denn Mohn macht fit: die schwarzen Körner sind zwar klein, aber Mohn ist besonders gesund. Mohn weist eine besonders günstige Zusammensetzung an Fettsäuren auf, punktet zudem durch einen hohen Gehalt an Eisen, Kalzium, Kalium und Magnesium. Alles Stoffe, die zur Gesundheit beitragen, das Herz, das Hirn und die Muskeln stärken können. Noch dazu enthält Mohn viele Aminosäuren und wird so zum aromatischen Highlight in Getreide- und Kartoffelgerichten. Die Kombi Mohn-Kartoffel oder Mohn-Getreide ist aber noch in anderer Hinsicht wertvoll: die biologische Wertigkeit vom enthaltenen Eiweiß erhöht sich, der Körper kann die pflanzlichen Proteine besonders gut verwerten. Überzeugt? Probiert es doch selbst mal aus und kocht euch einen tollen Mohn-Kartoffel Auflauf, oder integriert Mohn in euer gesundes Frühstück.

Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g (Quelle: Bundeslebensmittelschlüssel):

Energie (inkl. Ballaststoffe)	2201 kJ / 533 kcal
Fett	42,2 g
davon gesättigte Fettsäuren	4,8 g
Kohlenhydrate	4,2 g
davon Zucker	0,1 g
Ballaststoffe	20,5 g
Eiweiß	23,8 g
Salz (rechnerisch aus Natrium)	0,05 g



ZUSÄTZLICHE PRODUKTINFORMATIONEN

Allgemeine Angaben

GTIN Stück 4005561404195

Was müsst ihr bei der Lagerung beachten?

Den Mohn solltet ihr immer kühl und trocken lagern, denn dann ist er für 12 Monate ab

Allergene

Glutenhaltige Getreide	Kann Spuren enthalten
Krebstiere und Krebserzeugnisse	Nein
Eier und Eierzeugnisse	Nein
Fische und Fischerzeugnisse	Nein
Erdnüsse und Erdnusserzeugnisse	Nein
Soja und Sojaerzeugnisse	Kann Spuren enthalten
Milch und Milcherzeugnisse einschließlich Laktose	Nein
Schalenfrüchte und Schalenfruchterzeugnisse	Nein
Sellerie und Sellerieerzeugnisse	Nein
Senf und Senferzeugnisse	Nein
Sesam und Sesamerzeugnisse	Kann Spuren enthalten
Lupinen und Lupinenerzeugnisse	Nein
Weichtiere und Weichtiererzeugnisse	Nein
Schwefeldioxid und Sulphite (SO ₂ >10mg/kg)	Nein

Produktion haltbar. Das MHD findet ihr jeweils bei migori im Ladengeschäft auf den entsprechenden Behältern.

Zum Beispiel könnt ihr den Mohn in einem Glas verstauen, in eurer Küche, im Haushaltsraum oder im Keller.

Blaumohn für die Seele – Blaumohn erinnert immer ein bisschen an die Oma – der beste Mohnkuchen stammt schließlich meistens aus dem großelterlichen Backofen. Mit diesem Rezept, könnt ihr Oma's Mohnkuchen nachzaubern – einfach 250g abwiegen und in euer Gefäß füllen und schon kann es losgehen (die anderen Zutaten nicht vergessen! Ihr findet sie alle in unseren Regalen – spricht uns gerne an!)

OMAS MOHNCUCHEN

Für den Boden:

- 160 g Mehl
- 65 g Zucker
- 65 g Butter
- 1 m.-großes Ei(er)
- 1 Msp. Backpulver
- Fett für die Form

Für die Streusel:

- 100 g Mehl
- 60 g Butter
- 50 g Zucker

Für die Füllung:

- 1 Liter Milch
- **250 g Blaumohn**
- 100 g Weichweizengrieß
- 200 g Zucker
- 165 g Butter
- 2 m.-große Ei(er)



Wir fangen mit der Füllung an: Dafür lasst ihr die Milch aufkochen und gebt anschließend den Blaumohn dazu. Die Mischung unter ständigem Rühren köcheln lassen, und dann langsam den Grieß einrühren. Wenn der ganze Grieß eingearbeitet ist, dann gebt ihr Zucker, Butter und Eier hinzu. Nehmt die Masse vom Herd und stellt sie zum Abkühlen beiseite.

Für den Boden gebt ihr alle Zutaten in eine Schüssel und knetet. Anschließend verteilt ihr den Teig in eine eingefettete Springform – gleichmäßig und mit einem ca. 4 cm hohen Rand. Gebt die abgekühlte Füllung in die Springform und verteilt auch diese gleichmäßig.

Zum Schluss kommt der beste Teil: Für die Streusel vermengt ihr das Mehl mit der Butter und dem Zucker in einer Schüssel gebt diese anschließend gleichmäßig auf die Füllung in der Springform.

Den Kuchen bei 180 °C (Ober-/Unterhitze) 45 Minuten im vorgeheizten Ofen backen.

Voilà, in wenigen Schritten steht Omas Mohnkuchen auf eurem Kaffeetisch!