

BEWÄHRTES DER NATUR: *Sonnenblume*

Tanz mit der Sonne

Goldenes Meer voller Lebenskraft





Tierische Futterquelle. Bienen schätzen den Nektar, Vögel und Nager die Kerne, und Schweine lassen sich die getrockneten Blüten und Ölpressrückstände schmecken.

*Sie ist der Liebling der Vögel und Gartenbesitzer:
 die Sonnenblume. Ihre gelben Blüten liefern gesunde
 ölhaltige Kerne und zaubern uns ein Lächeln ins Gesicht.*

Jede Blume ein hübsches Mädchen – zumindest wenn man der griechisch-römischen Mythologie glaubt. So soll sich die liebreizende Clytia unsterblich in Apoll verliebt haben. Neun Tage lang blickte die junge Frau, auf einem Felsen sitzend, dem Gott des Lichtes zu, wie er die Sonne, seinen Wagen, über den Himmel zog. Erhört wurden ihre Gefühle aber nicht. Da verwandelte sie sich aus Gram in eine Sonnenblume. Bis heute dreht die so Verschmähte in Gestalt der Pflanze ihr gelb-braunes Köpfchen nach der Sonne.

Heliotropismus wird dieses Phänomen genannt, das in manchen Sprachen sogar namensgebend für die Sonnenblumen war. Auf Spanisch heißt sie »girasol« und im Französischen »tournesol«. Beides bedeutet: die sich der Sonne zuwendet. Ursache hierfür ist unter anderem das Hormon Auxin. Es lässt die Schattenseite schneller wachsen, die Blüte gerät dadurch aus dem Gleich-

gewicht und blickt bei Sonnenaufgang nach Osten und bei Sonnenuntergang nach Westen. Zur Neigung der Knospen trägt auch der niedrigere Zellinnendruck auf der sonnenzugewandten Seite bei. Die einem Uhrwerk gleichende Bewegung stoppt, wenn die Fruchtblätter ausgereift sind, dann verhärtet sich der Stiel und die Blüte bleibt in der »Morgensonnenstellung«.

Symbol der Flower-Power-Bewegung der 60er-Jahre

Von Kanada bis Mexiko – archäologische Funde belegen, dass Sonnenblumen bereits 2.500 vor Christus als Nahrungsmittel kultiviert wurden. Bis heute finden sich beispielsweise im Mittleren Westen der Vereinigten Staaten riesige Felder. Nicht umsonst trägt der dortige Bundesstaat Kansas den offiziellen Beinamen »The Sunflower State«. >

Jetzt schmeckt's bunt.

Die Brotaufstriche für Gemüse-Fans

Frisch-grünes Basilikum, sonnig-gelber Mais, appetitlich-rote Paprika: Die feinen, vegetarischen Brotaufstriche von Vitam schmecken so bunt, wie sie aussehen. Kein Wunder, denn jedes Gläschen steckt voller leckerer Bio-Gemüse-, -Nüsse oder -Hülsenfrüchte, ganz ohne »Füllstoffe« wie Tofu und Nährhefe. Für alle, die natürliche (G-)Artenvielfalt lieben.



Informationen und Rezepte
 Vitam.de · 31789 Hameln

Dagegen fristete die schöne Gelbe in Europa lange nur als Zierpflanze in Hausgärten ihr Dasein. Erst Mitte des 19. Jahrhunderts wurde in Russland schließlich der Wert der Pflanze für die Ölgewinnung erkannt.

Von den rund 50 bekannten Arten zieht uns eine besonders in den Bann – *Helianthus annuus*. Sie wird gut zwei Meter groß und liefert Früchte, die nicht nur Vögel begehrten: Sonnenblumenkerne. Pflanzliches Eiweiß, Vitamine, Mineralstoffe und vor allem Fett – die Samen sind kleine Kraftpäckchen. Das aus ihnen gewonnene Öl enthält rund 65 Prozent mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Mit bis zu 75 Prozent ist der Linolsäureanteil (Omega-6) besonders hoch, gefolgt von der Ölsäure (Omega-9) und der Linolensäure (Omega-3). Mit »High Oleic«-Sonnenblumenölen kann man sogar frittieren. Durch Züchtung enthalten sie nur zehn Prozent an hitzeempfindlichen mehrfach ungesättigten Fettsäuren.

Neben der Nutzung in der Küche wird Sonnenblumenöl bei der Margarineherstellung eingesetzt. Die Kerne an sich sind ebenfalls beliebt: ungeschält und geröstet zum Knabbern, geschält als Garnitur für Salat, als Zutat im Müsli oder beim Backen. Fein püriert bilden sie außerdem die Basis für vegetarische Brotaufstriche – entweder selbst gemacht oder in breiter Auswahl aus dem Fachhandel.

der russischen Volksmedizin, die gegen zahlreiche Beschwerden helfen soll, ist das Ölziehen. Hierfür werden 15 Minuten lang ein bis zwei Teelöffel Sonnenblumenöl gründlich gekaut und durch die Zähne gezogen. Nach und nach verändern sich Konsistenz und Farbe: von dick und gelblich zu dünnflüssig und fast weiß. Das nun mit Krankheitserregern und Giftstoffen belastete Öl ausspucken und die Zähne putzen. Auch im Ayurveda ist das Verfahren gebräuchlich, allerdings mit Sesamöl.

In Japan baute man stattdessen auf die Fähigkeit der Sonnenblume, Schadstoffe mit den Wurzeln zu absorbieren. 20 Millionen Pflanzen sollten das radioaktive Cäsium binden, das durch die Katastrophe von Fukushima in die Umwelt gelangte. Die erhoffte Wirkung blieb aus, nicht hingegen der moralische Effekt: Die Sonnenblume erfüllte ihre Funktion als Sinnbild für Frieden und Symbol des Neuanfangs mit Bravour. ☺ smb

Wussten Sie schon?

Infos & Fakten

Mehrzweckwaffe

Durch ihren rund 45-prozentigen Gehalt an Zellulose dienen die Stängel der Sonnenblume zur Papierherstellung. Weitere Pflanzenreste werden als Gärfutter oder Dünger genutzt.

Superlative

Sonnenblumen wachsen bis zu 18 Meter hoch, der Durchmesser des Fruchtstandes kann 50 Zentimeter betragen und die Zahl der Früchte bis zu 8.000.

Liebling der Bienen

Für die tierischen Bestäuber sind Felder voller Sonnenblumen herrliche Futterplätze. Zwischen 25 und 50 Kilogramm goldgelben Honig gewinnen sie von einem Hektar.



Muse der Künstler

Kaum einer schuf so viele Sonnenblumenbilder wie Vincent van Gogh. Vielleicht, weil ihn das Prinzip des Goldenen Schnittes der Blüte faszinierte. Die spiralförmig angeordneten Einzelblüten wie auch die äußeren Randblüten weisen ein für das Auge harmonisches Verhältnis auf.

Ballaststoffe

Statt Kerne – die Sorte *Helianthus tuberosus*, besser bekannt als Topinambur, liefert kartoffelähnliche, inulinhaltige Knollen.

Symbol einer Partei

1983 war es so weit – die Sonnenblume zog in den Bundestag ein. Bis heute ist sie das Erkennungszeichen von »Bündnis 90/Die Grünen«.



Siegfried Bäumler,
Facharzt für Allgemein-
medizin Buchinger-
Klinik sowie Autor von
»Heilpflanzenpraxis heute«

EXPERTENTIPP

Bei Fieber und zur Hautpflege

Sonnenblumen sind sehr bekannt, jedoch werden sie im Allgemeinen nur als Speiseöl genutzt. Das Öl, gepresst aus den Kernen, kann abgesehen von seiner Verwendung als Nahrungsmittel auch bei Obstipation (Verstopfung) eingesetzt werden. Es dient als mildes Gleitmittel. Sehr selten werden die getrockneten Blütenblätter der Sonnenblumen eingesetzt. Ihnen wird eine fiebersenkende Wirkung zugesprochen. Für einen Tee einen gehäuften Esslöffel pro Tasse mit kochendem Wasser übergießen, zehn Minuten ziehen lassen und abseihen. Bei grippalen Infekten können die gelben Blütenblätter auch mit Lindenblüten im Verhältnis 1:1 kombiniert werden. Neben einer Verbesserung der Abwehrlage kann das Fieber leicht gesenkt werden. Äußerlich angewendet als Umschlag oder für Bäder soll ein Blütenaufguss wundheilend wirken.

*Genießen mit Kernen*

HIER GIBT DIE SONNENBLUME DEN TON AN

- 1 **Eden »Vollwert«:** Täglich Sonne aufs Brot – durch hochwertiges Sonnenblumenöl erhält die Margarine ihre mild-nussige Note. Für die streichfähige Struktur sorgt die Kombination aus Öl und natürlich festen Fetten. www.eden.de
- 2 **Granovita »Bio-Creme Bärlauch«:** Besonders lecker auf knusprigem Schwarzbrot – feiner Bärlauch, gepaart mit Gewürzen und Kräutern, macht diesen Brotaufstrich auf Sonnenblumenkernbasis zum Erlebnis. www.granovita.de
- 3 **Raab Vitalfood »Lecithin aus Sonnenblumenkernen«:** Für Denker und Gehirn-akrobaten – reich an Ballaststoffen, die enthaltene Linol- und Alpha-Linolensäure soll den Cholesterinspiegel positiv beeinflussen. www.raabvitalfood.de
- 4 **Vitaquell »Sonnenblumenöl«:** Nur ausgewählte Kerne werden ohne äußere Hitzezufuhr kaltgepresst – so bleiben wertvolle Fettbegleitstoffe wie Vitamin E weitestgehend erhalten. Mild und nussig im Geschmack. www.vitaquell.de

Jeder Tropfen reinste Natur.

Einzigartig natürliche Qualität dank patentierter Herstellung:

- ✓ nur aus geschälter Saat
- ✓ echt nativ kaltgepresst
- ✓ keine Raffination
- ✓ keine Dämpfung
- ✓ umweltschonend hergestellt

Nur beste Rohware zu 100 % aus deutschem kontrollierten BIO-Vertragsanbau.

