

## 5. Saaten

### 5.3 Sonnenblumenkerne

Langsam bewegt die Sonnenblume im Sommer Ihren Blütenstand mit der Sonne und zeigt damit ihre enge Verbundenheit mit ihr. Durch die intensive Nutzung der Sonnenenergie gelingt der Pflanze innerhalb weniger Wochen ein Wachstum auf eine beachtliche Höhe von bis zu 2 Metern und mehr. Gleichzeitig sammelt sie die ganze Kraft in ihren Samen und liefert nahrhafte, gesunde und vielseitig nutzbare Kerne.

#### Herkunft

Die wilde Sonnenblume stammt ursprünglich aus Nord- und Mittelamerika. Archäologische Funde weisen auf ein Vorkommen in der Region Mississippi und in Mexiko ca. 2.500 v. Chr. hin. Auch wenn sich der botanische Name *Helianthus annuus* aus der griechischen Mythologie ableitet, ist heute klar, dass die echte Sonnenblume erst im 16. Jahrhundert von spanischen Seefahrern nach Europa gelangt ist. Ovid beschrieb in seinem Gedicht wahrscheinlich eine ähnlich aussehende Sommerblume.

Erst im 19. Jahrhundert hat man die wirtschaftliche Bedeutung der Sonnenblumen entdeckt. Zuvor waren sie lediglich leuchtende Zierpflanzen. Gelegentlich verwendete man sie für Backwaren oder geröstet als Ersatz für Kaffee. Im 19. Jahrhundert begann man, die Sonnenblume als Ölpflanze anzubauen, weil die Kerne einen hohen Gehalt an ungesättigten Fettsäuren enthalten. Inzwischen werden verschiedene Sorten von Sonnenblumen kultiviert. Die Kerne für die Ölgewinnung sind vollständig schwarz und besitzen einen Fettgehalt von 48 bis 52%. Die Speise-Sonnenblumenkerne besitzen dagegen weiße Streifen und haben einen etwas niedrigen Fettgehalt.

In den letzten Jahren haben bei uns Sonnenblumenfelder im Landschaftsbild zugenommen. Was dort zu sehen ist, gelangt weitestgehend in Ölmühlen zur Herstellung von Sonnenblumenöl oder ins Viehfutter. Die aromatischen



© BLE, Bonn/Foto: Thomas Stephan

Sonnenblumen für Speisezwecke stammen meist aus Regionen mit sonnenreichen Sommern. SPIELBERGER Sonnenblumenkerne stammen aus Süddeutschland, Österreich oder zum Teil aus Ungarn.

#### Ernährungsphysiologische Bedeutung

Sonnenblumenkerne sind sehr energiereich aber ernährungsphysiologisch gesehen auch sehr wertvoll. Der hohe Fettgehalt besteht zum überwiegenden Teil aus wertvollen ungesättigten Fettsäuren. In geschälter Form enthalten sie zum Teil über 20% Eiweiß sowie wichtige Mineralstoffe wie Kalium, Magnesium, Calcium und Eisen. Außerdem zeichnen sich die Kerne durch einen hohen Gehalt an Vitamin B1, B2 und B6 sowie an Folsäure aus. Sie liefern zudem - wie alle Saaten - wertvolle essentielle Aminosäuren.

#### Verwendung

Sonnenblumenkerne sind eine leckere Zutat in Müslis. Sie eignen sich aber auch hervorragend zum Bestreuen von Brot und Brötchen oder als knackige

Zutat im Teig. Über den Salat gestreut geben sie eine feine Note und erhöhen den Nährwert. Das nussige Aroma der Sonnenblumenkerne kommt besonders gut zur Geltung, wenn man sie ohne Fett leicht anröstet.

#### Sonnenblumenkerne im SPIELBERGER-Sortiment

- **demeter** Sonnenblumenkerne