

Sonnenblumen



Wer liebt nicht diese großen Blumenköpfe, die ein wunderbares Abbild der Sonne sind, die uns im Herbst aus ihren Blütenböden schmackhaften Kerne schenken? Sie sind aus unseren Gärten, Blumengeschäften, Deco-Artikeln usw. nicht wegzudenken. Gerne wird auch die Sonnenblume als ein Erkennungszeichen gewählt: so z.B. Bündnis 90/ Die Grünen. – Und auch für die Ukraine stehen die Sonnenblumen als Zeichen, denn dort gibt es endlose Felder, wird ein Großteil der Sonnenblumenkerne geerntet. Ein weiter blauer Himmel, darunter die gelben Sonnenblumen- oder Weizenfelder – das symbolisiert die blau-gelbe ukrainische Flagge.



Eine typisch europäische Pflanze – oder?

Weit gefehlt. Die Heimat der Sonnenblume ist der Nord- und Mittelamerikanische Kontinent. Von dort brachten sie spanische Seefahrer 1552 nach Europa mit, wo sie sich schnell verbreitete. Nachweislich wurde die Pflanze schon 2 500 vor Chr. angebaut. Die Inkas verehrten sie als Abbild der Gottheit.

Sonnenblumen gehören zur Familie der Korbblütler, sie sind einjährig und ihr Stängel kann bis 3 m hoch werden. Den Blütenkorb umringen gelbe Zungenblüten, während die Röhrenblüten braun sind. Die Blütezeit beginnt Ende Juni und im September, wenn die Pflanze abgeblüht ist, können die wohlschmeckenden Kerne geerntet werden. Sonnenblumenkerne geben Öl, und nach Soja, Raps und Ölbäumen liefern sie das meiste Öl.

Wir alle verwenden gerne Sonnenblumenöl und auch Margarine wird damit hergestellt. In Deutschland ist nach Rapsöl das Sonnenblumenöl das zweitbeliebteste Küchenöl. 60 Mio Liter werden jährlich verbraucht. Das Öl enthält Vitamine und ungesättigte Fettsäuren, wirkt positiv auf den Cholesterinspiegel.



Die Ukraine ist weltweit der größte Produzent von Sonnenblumenkernen. In ganz Osteuropa werden die Kerne auch als „Snack“ genutzt. Viele Menschen können die Schale mit den Zähnen aufknacken und den süßen Kern essen, ohne die Hände zu benutzen. Bei uns sind die Kerne als Vogelfutter beliebt, geröstet oder geschält, auch für das morgendliche Müsli.

Die Kerne enthalten wertvolle Mineralstoffe: Natrium, Kalium, Magnesium, Calcium, Mangan, Eisen, Kupfer, Zink und Phosphor. – Aber erst ab dem 19. Jahrhundert wurde die Sonnenblume als Ölpflanze genutzt. Des Weiteren findet das Öl in der Pharmazie und Medizin Verwendung, nur 1 % wird in der EU für die Biodieselherstellung verwendet.



In Asien werden die jungen Sprossen als Gemüse gegessen und in Ungarn besteht noch die alte Kunst aus den starken Stängeln Flöten zu schnitzen.

Sonnenblumen brauchen für ihr schnelles Wachstum viel Wasser und haben eine meterlange Pfahlwurzel. Aber die Pflanze ist einjährig und wächst im nächsten Jahr nicht nach, sie muss neu ausgesät oder gepflanzt werden.

Natürlich haben die großen Maler auch immer wieder diese sonnenartigen Blumen gemalt. Besonders Vincent van Gogh war von den Sonnenblumen regelrecht fasziniert, er hat sie in allen Formen immer wieder gewürdigt.



Wie soll man Sonnenblumen geschnitten, in der Vase behandeln? Den Stängel schräg abschneiden, die grünen Blätter bis auf max. drei abtrennen, die Blumen in warmes Wasser stellen und dieses täglich erneuern, Stiele immer wieder schräg abschneiden, dann hält sich die Blütenpracht länger.

Quellen: Wikipedia u.a.

Christina Kupczak