

Kräuterwissen Mai 2019

EGK Newsletter

Sonnenblume

Sonnenblume = *Helianthus annuus* // Korbblütler = Asteraceae

Flurnamen: Chimalati (indianischer Name), Sonnenwendblume, Sonnenwage-Blume

 Geschichtliches

 Botanik und Kultur

 Verwendung in der
Naturheilkunde

 Verwendung in
der Küche

 Rezept





Geschichtliches

Die botanische Bezeichnung für Sonnenblume (= *Helianthus annuus*) leitet sich von den griechischen Wörtern helios = Sonne und anthos = Blume ab. Der Name stammt wahrscheinlich aus der griechischen Mythologie und ist in einem Gedicht von Ovid (43 vor Chr. bis 17 nach Chr.) überliefert.

Die Sonnenblume war ursprünglich in den südlichen Gebieten von Nord- bis nach Mittelamerika beheimatet. Archäologische Funde zeugen davon, dass die Sonnenblume bereits etwa um 2500 v. Chr. in Mexiko-Stadt angebaut wurde. Francisco Pizarro (1476 nach Chr. bis 1541 nach Chr.) berichtete in seinen Aufzeichnungen von den Inkas, welche die Sonnenblume als Abbild ihres Sonnengottes verehrten.

Samen der Sonnenblume wurden 1552 von spanischen Seefahrern aus Amerika nach Europa gebracht, wo sie zunächst als Zierpflanzen angebaut wurden. Eines der ersten Kräuterbücher in welchem die Sonnenwendelblume als „Grosse indianische Sonnenblume“ beschrieben ist, sind die Schriften von Pietro Andrea Mattioli aus dem Jahr 1590. Seit diesem Jahr muss also die Sonnenblume in den europäischen Gärten mindestens teilweise bekannt gewesen sein.



Botanik und Kultur

Die Sonnenblume ist eine krautige Pflanze, die Wuchshöhen von meist 1 bis 2 Meter, seltener bis gegen 3 Meter, erreichen kann. Der Stängel ist rauhaarig. Die fast alle wechselständigen am Stängel angeordneten Laubblätter sind in Blattstiel und Blattspreite gegliedert. Die einfache Blattspreite ist bei einer Länge von bis 40 cm und einer Breite von bis zu 30 cm breit und herzförmig, mit leicht gezacktem Rand.

Die nickenden Blütenkörbe weisen einen Durchmesser von 10 cm bis gegen 35 cm auf. Die meist gelben Zungenblüten sind 6 bis 10 cm lang und die Röhrenblüten sind braun. Die Sonnenblume ist eine bis zu 1 Meter tief wurzelnde, einjährige kultivierte Pflanze.

Die Anzucht erfolgt im Frühjahr durch Vorkultur in einem Blumentopf oder ab zirka Anfang Mai direkt an Ort und Stelle im Garten. Es existieren mittlerweile eine recht grosse Vielzahl von Arten/Sorten mit den verschiedensten Blütenfarben und Grössen.

Für eine gute Kultur ist eine humose und gut durchlässige Erde wichtig. Während der Sommermonate empfehlen wir Ihnen, Ihre Sonnenwage-Blume hin und wieder mit etwas organischem Dünger zu versorgen. Bei kühlen Wetterlagen sind die Blüten leider auch für Grauschimmel anfällig. Erstaunlich – ein einziger Blütenboden umfasst im Durchschnitt in spiraliger Anordnung bis gegen 1000 meist schwarz-weiss gestreifter Samen. Zuverlässig wie eine Schweizer Uhr, dies kann man bei der Sonnenblume wirklich sagen. Ihr Leben wird von der Sonne geprägt, denn ihre Blüte folgt der Sonne.



Verwendung in der Natur- heilkunde

Es ist schon erstaunlich, welche medizinischen Eigenschaften der Sonnenwendelblume zugesprochen werden können. Innerlich werden die wertvollen Inhaltsstoffe der Samen bei Bronchialinfekten eingesetzt, sowie bei Tuberkulose und Malaria die gesamte Pflanze (Die neue Kräuter – Enzyklopädie / The Royal Horticultural Society / Deni Bown).

Die Kerne, welche harntreibend sind, sind ein Mittel gegen Ruhr sowie auch gegen Nierenentzündung. Es ist ja bekannt, dass Blumen Freude bereiten, resp. einen Genesungsprozess unterstützen können. Deshalb ist es eigentlich nicht sehr erstaunlich, dass die schönen und leuchtenden Blüten der Sonnenblume symbolisch in Blumengestecken für Kranke und an Hochzeitsfesten als Blumenschmuck (Blumensträuße, Dekoration bei Kirchenaltären, Kutschen usw.) bis in die heutige, moderne und digitale Welt immer wieder verwendet werden. Wir möchten an dieser Stelle noch darauf hinweisen, dass beim Schneiden der rauhaarigen Stängel, wie auch bei Zupfen der leuchtenden Blüten eine gewisse Vorsicht geboten ist (z.B. bei starker Sonneneinstrahlung), da allergische Hautreizungen entstehen können.



Verwendung in der Küche

Die Samen werden – frisch oder auch geröstet – geknabbert, z.B. als Apéro-Beilage. Ganz oder auch gemahlen können sie als Beigabe in Brote oder in Gemüseplätzchen verwendet werden.

Nicht vergessen dürfen wir natürlich das bekömmliche Sonnenblumenöl. Dieses Öl kommt unter anderem in der Herstellung und Produktion von Margarine zum Einsatz. Als „Abfallprodukt“ fallen Presskuchen an, welche wiederum als Viehfutter dienen. In früheren Zeiten, als noch nicht in jedem Ort eine Einkaufsmöglichkeit bestand, wurden die Samen auch geröstet und als eine Art Kaffeeersatz getrunken.

In der kalten Jahreszeit spielt die Verwendung von Sonnenblumensamen als Vogelfutter eine nicht zu unterschätzende Rolle.



Rezept

Dip mit Sonnenblumenkernen

Zutaten

- 5 EL Sonnenblumenkerne
- 200 g Frischkäse
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Bund Schnittlauch
- wenig Salz, Pfeffer oder etwas Sambal Olek

Sonnenblumenkerne fein hacken.
Schnittlauch fein schneiden.
Knoblauchzehe pressen.

Alle Zutaten zusammen vermischen, würzen und zu Gemüsestängeli servieren.