



farmgoodies
So entsteht das Gute

FLOWER-POWER AM ACKER

Erstellt am 31.07.2021

Der botanische Name der Sonnenblume *Helianthus Annuus* (von helios = Sonne, anthos = Blume) kommt aus dem Griechischen. Mehr Infos zur Sonnenblume im Blog.



Der botanische Name der Sonnenblume *Helianthus Annuus* (von helios = Sonne, anthos = Blume) kommt aus dem Griechischen. Blühende Sonnenblumenfelder sind aber auch in Österreich verbreitet und sind eine regelrechte Energiequelle. Mit der Kraft der Sonne reifen die Samen zu ölhaltigen Kernen heran, die schon seit eher zu Pflanzenöl verpresst wurden.

Anbau und Kulturführung von Sonnenblumen

Sonnenblumen sind Korbblütler. In Österreich werden ca. seit 1987 Ölsonnenblumen in größerem Ausmaß produziert. Aus dem Samen der Sonnenblume entwickelt sich eine Pflanze, die je nach Sorte, Bodenverhältnissen und Witterung einen Stängel von 1,20 m bis über 2,00 m Höhe ausbildet. Die Sonnenblume hat eine Pfahlwurzel, die bis zu 3 m in den Boden eindringen kann. Bodenverdichtungen beeinträchtigen die Wurzelentwicklung und hemmen die Erschließung des Bodenvolumens mit allen negativen Folgen für Wasser- und Nährstoffaufnahme.

Nach der Blüte beginnt die Ölbildung. Die physiologische Reife wird ab einer Kornfeuchte von 28 % erreicht.

Die Sonnenblume gedeiht am besten auf sandigem Lehm bis lehmigen Tonböden mit ausreichendem Kalkgehalt.



Sonnengereifte Sonnenblumenkerne

Lange Zeit waren die Kerne lediglich für die Ölproduktion und als Vogelfutter begehrt. Aber der Kern hat sich emanzipiert!

Sonnenblumenkerne sind sehr beliebt als Knabberlei, als Back- und Müslizutat und als Topping für Aufstriche und Salate. Gerne werden sie auch in der fleischlosen Ernährung eingesetzt, um den Speisen eine nötige Textur zu verleihen.

Wir verwenden für unser Öl eine High-Oleic-Sorte, eine Spezialzüchtung mit hohem Ölsäuregehalt, die auch erhitzt werden kann.



Kaltgepresstes Sonnenblumenöl

Das kaltgepresste naturbelassene Sonnenblumenöl ist eins der wertvollsten Pflanzenöle für die menschliche Ernährung. Durch seinen hohen Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren kann es auch mit Olivenöl mithalten und der hohe Vitamin-E-Anteil schützt als Antioxidans unsere Zellen.

Für die Inhaltsstoffe und die Fettsäurezusammensetzung spielt die Sorte der Saat immer eine wesentliche Rolle. Wir verwenden für unser Öl eine High-Oleic-Sorte, eine Spezialzüchtung mit hohem Ölsäuregehalt, die auch erhitzt werden kann.

Verwendung in der Küche

Das hellgelbe Öl ist leicht nussig und hat einen langanhaltenden milden Eigengeschmack. Unser Sonnenblumenöl darf und kann auch erhitzt werden. Selbstverständlich lässt sich das Essen damit wunderbar abschmecken. Perfekt passt's zu Salaten und Aufstrichen, zum Verfeinern von Suppen, zu Erdäpfel- und Gemüsegerichten.

Weitere Rezepttipps von >> NaNA <<

>> **Bio-Sonnenblumenöl kaufen** >> **Online-Shop**