



Sonnenblumenkerne

Herkunft der Sonnenblumenkerne

Sonnenblumenkerne sind die Samen der Sonnenblume. Sonnenblumen gehören zu der Pflanzenfamilie der Korbblütler. Sonnenblumenöl wurde in Nordamerika bereits vor drei bis vier Jahrtausenden genutzt. Spanische Entdecker brachten die Ölpflanze vermutlich mit nach Europa, wo sie dann vorwiegend in Italien, Deutschland und Frankreich genutzt wurde. Heute sind neben Frankreich, Südeuropa, Russland, Argentinien und die Ukraine wichtige Erzeugerländer. Es ist das Pflanzenöl mit der vierthöchsten Produktionsmenge weltweit. Ab dem 17. Jahrhundert gebrauchte man Sonnenblumenkerne für Backwaren oder geröstet als Ersatz für Kaffee und Trinkschokolade. Schon die Indianer haben die fettreichen Samen als Nahrung geschätzt. Heute werden die Kerne als „Imbiss“ gegessen sowie direkt zum Kochen und als Zugabe zu Salaten verwendet. In Russland und auf dem Balkan sind geröstete Sonnenblumenkerne als Snack sehr beliebt. Die Kerne werden unterwegs zerbissen und gegessen, die Schalen werden danach ausgespuckt.

Aroma und Inhaltsstoffe der Sonnenblumenkerne

Sonnenblumenkerne haben ein angenehmes nussiges Aroma und eine feste Konsistenz. Das Aroma lässt sich verstärken, indem man die Sonnenblumenkerne ohne Fett in einer Pfanne röstet, bis sich ihr Duft entfaltet.

Das Fettsäuremuster der Kerne weist einen Anteil von ungesättigten Fettsäuren von über 90 % auf und der hohe Eiweißgehalt machen die Kerne zu einem wertvollen Lebensmittel für die vegetarische und vegane Küche. Mit reichlich an Vitamin E, Vitamin A, Vitamin B, Folsäure und Mineralstoffen wie Eisen, Calcium und Magnesium sind Sonnenblumenkerne wahre Kraftpakete.

Wirkung/Anwendung:

In der Heilkunde: Der hohe Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen machen die Sonnenblumenkerne durchaus zu einer gesunden Knabberei. Magnesium ist wichtig für Muskulatur und Nerven, Calcium unterstützt Knochen und Zähne. Der recht hohe Anteil an Folsäure macht die Kerne für schwangere Frauen, die einen erhöhten Bedarf an diesem Vitamin haben, interessant.

In der Küche: Sonnenblumenkerne schmecken im Brot und im Kuchen, sind ideal zum Bestreuen von süßem und herzhaftem Gebäck und verfeinern Salate.

Sonnenblumenkern-Tipp:

Da Sonnenblumenkerne sehr fettreich sind, sollten sie trocken, dunkel und an einem eher kühlen Ort gelagert werden.

Sonnenblumenkerne sind in folgendem GEFRO-Produkt enthalten: