

Sonnenblume

Helianthus annuus L.



Sonnenblumen gehören zur Familie der Korbblütler. Sie werden bis zu 2,50 m hoch. Die von Juni bis Oktober blühenden Pflanzen tragen goldgelbe Blütenköpfe, die bis zu 40 cm breit werden können.

Sonnenblumen wurden im 16. Jahrhundert aus Amerika nach Europa gebracht und werden hier als ertragreiche Ölpflanzen angebaut (Ölgehalt der Samen ca. 50 %). Sie eignen sich gut für den ökologischen Anbau, da sie wenig Stickstoff benötigen und widerstandsfähig gegenüber Schädlingen und Krankheiten sind. Beliebt sind die Sonnenblumenkerne als Knabbererei, Bestandteile von Gebäck und Müsli.

Sonnenblumenöl – Das Bewährte

Sonnenblumenöl gehört zu den meist nachgefragten Speiseölen in der Welt. Um seine Verwendungsmöglichkeiten zu erweitern, wurde intensiv gezüchtet. So wurde zum Beispiel die Ölsäurezusammensetzung (High-Oleic) bearbeitet und das Öl an die Anforderungen industrieller Verfahren der Ölpresung angepasst (z.B. um das Öl erhitzbar zu machen).

Unser Sonnenblumenöl wird aus altbewährten Sorten aus kontrolliert-biologischem Anbau schonend kalt gepresst, hat eine hellgelbe Farbe und einen milden, angenehmen Geschmack. Es ist ein ausgezeichnetes und wertvolles Salat- und Speiseöl: Es enthält 90 % mehrfach ungesättigte Fettsäuren, außerdem viele Vitamine, wobei besonders der hohe Anteil von ca. 60mg pro 100 g an Vitamin E hervorzuheben ist (antioxidative Wirkung, gegen Zellalterung). Außerdem sind Mineralstoffe und Carotin enthalten. Sonnenblumenöl ist aufgrund der Kombination von mildem Geschmack und hohem Vitamin-Gehalt auch sehr gut geeignet als „Beikostöl“ für Babys. Das Öl ist bei dunkler und kühler Lagerung bis 9 Monate haltbar, nach dem Öffnen sollte es in in 3 Monaten verbraucht werden.



Verwendung

Unser Sonnenblumenöl wird in einem schonenden Verfahren kalt gepresst (unter 40°C), damit die enthaltenen temperaturempfindlichen Inhaltsstoffe erhalten bleiben. Auch bei seiner Verwendung sollte es nicht stark erhitzt werden. Es eignet sich für kurzes Dünsten, ansonsten kann es als Bestandteil von Dips, Remouladen, Mayonnaisen und als Salatöl verwendet werden.

Rezeptvorschlag 1: Sommersalat

- je eine rote u. eine gelbe Paprikaschote, in dünne Streifen geschnitten
- 1 Bund Frühlingszwiebeln, in Ringe geschnitten
- 6 Esslöffel Sonnenblumenöl
- 200 g Kirschtomaten halbiert
- 1 Esslöffel Küchensenf
- 4 Esslöffel Mangochutney
- 4 Esslöffel Balsamicoessig
- 1 Esslöffel Zitronensaft
- 1 Kopf Salat, in Stücke gerupft
- 1 bis 2 Esslöffel geröstete Kerne

Das Gemüse in einer Schüssel mischen. Für das Dressing Senf, Chutney, Essig, Zitronensaft und Sonnenblumenöl miteinander verrühren und über das Gemüse geben. Alles gut vermischen und mit gerösteten Kernen bestreuen.

Rezeptvorschlag 2: Mayonnaise selbst gemacht

- 2 frische Eigelb
- 1 Teelöffel Senf
- 250 ml Sonnenblumenöl
- 2 Esslöffel Zitronensaft
- Salz, Pfeffer zum Abschmecken

Alle Zutaten sollen die gleiche Temperatur haben!

Eigelb, Zitronensaft und Senf in eine Rührschüssel geben und mit dem Mixer verrühren, bis eine einheitliche Masse entstanden ist. Weiter mixen und zunächst tröpfchenweise das Öl zugeben. Sobald die Masse emulgiert (cremige Verbindung der Bestandteile) erfolgt die Zugabe des Öls in einem dünnen Strahl. Zuletzt nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken.