Sonnenblume

helianthus annuus

bisra abbad al-shams (arab.), sunflower (eng.), tournesol (franz.), girasole (ital.), girasol (span.), ayçiçeği (türk.)

Kategorie

Pflanzen, Korbblütler (asteraceae)

Beschreibung



helianthus annuus

Die Sonnenblume (Helianthus annuus), auch Gewöhnliche Sonnenblume genannt, ist eine Pflanzenart aus der Gattung der Sonnenblumen (Helianthus) in der Familie der Korbblütler (Asteraceae).Die
Sonnenblume ist eine einjährige, krautige Pflanze, die Wuchshöhen von meist ein bis zwei, seltener drei Metern erreicht. Sie bildet keine Knollen. Der Stängel ist rau behaart.
Die fast alle wechselständigen am Stängel angeordneten Laubblätter sind in Blattstiel und Blattspreite gegliedert. Die einfache Blattspreite ist bei einer Länge von bis 40 Zentimetern und einer Breite von bis zu 35 Zentimetern breit-herzförmig mit gesägtem Rand.Die
nickenden Blütenkörbe weisen einen Durchmesser von 10 bis 40 Zentimetern auf.
In den Mittelmeerregionen des Vorderen Orients wachsen sie wild und werden in der Türkei wegen der Samen und des Öls angebaut. Ein Blütenkopf kann Hunderte, manchmal mehr als tausend Samen enthalten.


dunkle Sonnenblume

Nährwerte von Sonnenblumenkernen pro 100 g

Kalorien	596
Eiweiß	26,5 g
Fett	49 g
Kohlenhydrate	12,3 g
Ballaststoffe	6 g

Herkunft

Die aus Nordamerika stammenden Sonnenblumen gelangten vermutlich, zusammen mit anderen Produkten aus der Neuen Welt, im 16. Jahrhundert über Spanien nach Europa und in den Vorderen Orient.

Aroma

Die flachen, grauen Samen schmecken angenehm nussig und knackig. Die getrockneten langen schwarzen Samenhülsen sind essbar doch sehr faserig. Wie bei fast allen Samen wird das Aroma durch Rösten intensiviert.

Verwendung

© 2026 coquina.de

Aus den Samen wird ein leichtes, vielseitig verwendbares Öl gewonnen, das reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren ist, kein Cholesterin enthält und geschmacksneutral ist.
Sonnenblumenkerne werden oft geröstet und gesalzen als Snack verkauft. Häufig mischt man sie mit anderen Nüssen und Gewürzen, serviert oder gibt sie über Salate und aufs Brot. Hauptsächlich aber werden die Samen für das leichte Öl gebraucht.
Ab dem 17. Jahrhundert verwendete man die Kerne für Backwaren oder geröstet als Ersatz für Kaffee und Trinkschokolade. In Russland und auf dem Balkan werden geröstete Sonnenblumenkerne als sogenannte »Semetschki« gegessen. Ein ähnliches Produkt, die »pipas de girasol«, ist in Spanien sehr beliebt und in der Türkei ist das Produkt unter dem Namen »Çekirdek« bekannt. Die gerösteten Sonnenblumenkerne sind abgepackt in Tüten zu kaufen und werden unterwegs zerbissen und gegessen, die Schalen werden ausgespuckt.
Sonnenblumenkerne werden auch zur Keimung verwendet und entfalten dabei umso mehr ihre Inhaltsstoffe. Daneben spielt die Verwendung als Vogelfutter eine große Rolle.
Vielfach werden Sonnenblumenkerne in gerösteter, geschälter Form in Back- und Süßwaren verarbeitet und sind Bestandteil vieler Müslimischungen.

Sonnenblumenöl

Erst seit dem 19. Jahrhundert wird die Sonnenblume auch als Ölpflanze genutzt. Das Sonnenblumenöl ist wertvoll für die menschliche Ernährung, sollte aber wegen des hohen Gehalts an mehrfach ungesättigten Fettsäuren nicht als Frittieröl verwendet werden (mit Ausnahme der high-oleic-Varianten). Bei landwirtschaftlich genutzten Sonnenblumen liegt der Ölgehalt der Frucht zwischen 48 und 52 %. Sonnenblumenöl, gepresst aus den Samen, wird zum Kochen verwendet. Unraffiniertes Öl, wie es in osteuropäischen Ländern häufiger anzutreffen ist, weist im Gegensatz zu raffiniertem Öl einen starken Eigengeschmack auf und eignet sich daher besonders als Geschmacksträger für die Zubereitung von warmen Speisen und Salaten.

Einkauf / Aufbewahrung

Die getrockneten Samen werden sowohl in der Hülse als auch enthülst, einfach oder geröstet verkauft.
Weil sie klein sind und relativ viel Fett enthalten, werden Sonnenblumenkerne beim Kontakt mit Licht und Luft schnell ranzig. Kühle, trockene und dunkle Lagerung sind darum ratsam. Verschließen Sie angebrochene Packungen gut und verbrauchen Sie den Rest möglichst zügig.

Gesundheit

Sonnenblumenkerne sind ein sehr guter Lieferant für Folsäure: Rund 100 Mikrogramm von diesem B-Vitamin stecken in 100 g. Das stellt einen großen Vorteil für Schwangere und Stillende dar, die einen erhöhten Bedarf an Folsäure haben.
Sonnenblumenkerne haben auch einen nennenswerten Eiweißgehalt: Sie enthalten sogar mehr Protein als die meisten Fisch-, Fleisch- und Geflügelarten und gehören damit unbedingt zu den wichtigsten Lebensmitteln für Vegetarier und Veganer.
Mit 420 mg Magnesium sind Sonnenblumenkerne führend unter den Nüssen, Kernen und Samen: Keine andere Sorte bringt es auf annähernd so viel dieses Mineralstoffs, der für gute Nerven und gut funktionierende Muskeln so viel Bedeutung hat. Auch beim Mineralstoff Phosphor liegen Sonnenblumenkerne mit 618 mg auf den vordersten Plätzen. Außerdem sind Sonnenblumenkerne gute Ballaststofflieferanten.

Geschichte

Archäologische Ergebnisse zeigen, dass die Sonnenblume etwa 2500 v. Chr. in der Region des Mississippi und auch in Mexiko-Stadt angebaut wurde. Francisco Pizarro beobachtete Inkas, welche die Sonnenblume als Abbild ihres Gottes verehrten.
Samen der Sonnenblume wurden 1552 von spanischen Seefahrern aus Amerika nach Europa gebracht, wo sie zunächst als Zierpflanze angebaut wurde. Eines der ersten Kräuterbücher, das von der Pflanze als »Groß Indianisch Sonnenblum« oder »Flos Solis Peruvianus« berichtet, ist das Kreutterbuch von Pietro Andrea Mattioli aus dem Jahr 1590, das Joachim Camerarius der Jüngere bearbeitet und übersetzt hat. Er schreibt dort auf Seite 262: »Anno 1584 haben wir allhie Blumen gehabt«. Seit diesem Jahr war also die Sonnenblume in deutschen und europäischen Gärten

bekannt. Das bestätigt die Angabe von Camerarius im Hortus Medicus aus dem Jahr 1588, Seite 61 über »Chrysanthemum Peruvianum«: Nostris hortis iam familiaris planta (dt.: »Ist in unseren Gärten schon bekannt«). Auch Rembert Dodoens hatte schon 1568 von dieser Pflanze berichtet und sie als Chrysanthemum perunianum abgebildet.

© 2026 coquina.de