

Wunder(bare) Sonnenblume

Wer kennt sie nicht? Die Gute Laune Zierpflanze schlechthin, die Sonnenblume. Kaum eine Neophyten-Pflanze besitzt einen derart vielfältigen Nutzen wie diese. Der natürliche Insekten- und Vogelmagnet findet nicht nur als Heilpflanze, in der Kosmetik, als wertvolles Speiseöl und in Margarinen Verwendung. Die Sonnenblumenkerne sind am wertvollsten. Aus Ihnen wird industriell häufig Sonnenblumenöl und Sonnenblumenmargarine hergestellt. Früher hat man die Kerne geröstet und dann für Backwaren und Trinkschokolade benutzt und als Kaffee-Ersatz genommen. Heutzutage wird die wertvolle Sonnenblume vielseitiger genutzt. Dabei beschränkt man sich nicht nur auf die Verwendung der Kerne. Ihre Inhaltsstoffe sind unvergleichbar. Besonders die essentiellen Fette in den Kernen sind reich an den wichtigsten Vitaminen und den Mineralstoffen wie Magnesium, Calcium und Jod. Was viele Gärtnern jedoch bisher nicht bekannt war, ist, dass alle oberirdischen Teile der Sonnenblume in verschiedenster Form essbar, nutzbar und anwendbar sind. Von der Blüte bis zu den Stängeln und den Blättern ist alles zu gebrauchen. Die Sonnenblumenkerne sind roh, als Knabberlei, über Salaten, als Keimspussen, vorgezogen, in einem Müsli, gemahlen zu Mehl, oder auch in und als Backware, ein lukullischer Genuss. Auch Sonnenblumenbratlinge, Sonnenblumenbrot uvm. sind nicht nur für Vegetarier eine gesunde Delikatesse. Die Sonnenblumenknospen und – herzen erinnern geschmacklich an Artischocken. Die Stängel der Sonnenblume sollten vor dem Holzig werden, also noch vor der Vollblüte, geerntet und geschält werden. Sie sind eine echte Spargel-Alternative. Die Fasern der holzigen Stängel können im Herbst nach der Blüte sogar wie Hanffasern verwendet werden. Aus ihnen können sogar Flöten hergestellt werden. Auch die Blätter können gefüllt und angebraten werden. Die gelben Blüten werden, mit heißem Wasser übergossen, ein köstlich, blumiger Tee. Als Zutat in einem Salat setzen diese zusätzlich einen hübschen farbigen, schmackhaften Akzent. Auch lässt sich daraus ein Pesto herstellen. Doch nicht nur in der Küche wird die Sonnenblume verwendet. Auch als Heilpflanze, verarbeitet als Tinktur, Tee, Creme, Öl, in der Zahn- und Mundpflege, sowie in der Naturkosmetik kommt die Sonnenblume zum Einsatz. Unschätzbare Eigenschaften werden ihr zugeschrieben. So wirkt sie gegen, Bronchialbeschwerden, Wunden, Husten, Halsschmerzen, Entzündungen, Fieber, Neurodermitis, Schnupfen, Blähungen auch beim Entschlacken. Und sie können noch vieles mehr. Eine einzige Sonnenblume bindet nicht nur Kohlendioxid aus der Luft, sondern sie vermag umweltbelastete Böden von Metallen u. ä. zu reinigen. Dazu kommt, dass auch ungenutzte Sonnenblumen noch ausgesprochen nützlich sind. Sie sind im Garten ein wahres Schlaraffenland für Vögel, wie etwa Stieglitzen und Meisen. Und zur Blütezeit sammeln die Hummeln und Bienen die Pollen und den Nektar. Gibt es eine bessere, vielseitigere und pflegeleichtere essbare Pflanze im Garten, die auch noch dabei so gut aussieht? Mir will dabei keine einfallen.

Ab Mitte Mai, in humosen, nährstoffreichem Boden gesät, wächst die Sonnenblume relativ schnell. Ab Juni bis zum Oktober kann diese be- bzw. geerntet werden. Die pflegeleichte, anspruchslose Pflanze kann je nach Sorte stattliche Höhen erreichen. Deshalb sollte der sonnige Standort etwas windgeschützt sein und die Pflanze ggf. angebunden werden. Auch ist es ratsam jetzt, Anfang Mai, schon die Sonnenblumen vorzuziehen. So werden die Sonnenblumenkerne nicht vorzeitig von den Vögeln aufgepickt. Kinder erfreuen sich besonders daran, zu sehen, wie schnell sich aus dem Sonnenblumenkern eine Pflanze entwickelt hat. In den Gartenanlagen finden dann häufig Sonnenblumen Wettbewerbe statt. Gurken als Nachbarpflanze sind besonders empfehlenswert.

Hans-Jürgen Husmann

(Bezirksfachberater)Anbei: Bild Sigrid Husmann im Sonnenblumenfeld.