

Zonnebloem (*Helianthus annuus*)



De permacultuur tuin:

Je hebt zonnebloemen in veel soorten en maten van heel grote planten met één bloem, tot kleinere veelbloemige. De gemiddelde variant wordt zo'n 1,5 meter hoog. Ze zijn ook niet allemaal geel. Zolang de plant jong is beweegt de bloemknop met de zon mee, maar zodra de bloem helemaal open is verstijft de steel en wijst de bloem naar het oosten. De zaden staan in een opvallende spiraalvorm die beter zichtbaar wordt naarmate de zaden rijpen. Deze spiraal heeft dezelfde vormstructuur als de bekende nautilus schelp. Wiskundig noemen we dit de Fibonacci spiraal. Ook de gulden snede beantwoordt aan de reeks van Fibonacci. (0-1-1-2-3-5-8-13-21-34-55, etc)

De zonnebloem mag in geen enkele permatuin ontbreken. Hij biedt voedsel voor bijen en hommels en 'swinters voor vogels (en ratten, pas op).

De keuken

Zonnebloemen worden vooral gekweekt om de olie uit de pitten te winnen. De olie wordt veel gebruikt in de keuken en als basis voor allerlei producten waarin plantaardige olie wordt verwerkt, zoals margarine. De olie bevat veel onverzadigde vetzuren en kan, omdat deze goed bestand is tegen hitte, voor frituren gebruikt worden.

De zaden kunnen ongepeld of gepeld, rauw of geroosterd worden gegeten. Ontkiemende pitten met een uitloop van maximaal 6 mm kunnen worden gebruikt in salades of op brood. Pitten met een langere kiem smaken bitter.

Bloemknoppen kunnen rauw worden gegeten of worden gestoomd en gegeten zoals artisjokken. De bloemblaadjes kunnen fijngemalen of -geknipt door de pasta.

De aardpeer (*Helianthus tuberosus*) is een volle neef!

De kruidengeneeskunde:

Zonnebloemolie bevat linolzuur, dat het cholesterolgehalte in het bloed verlaagt.