

## Sonnenblumenöl

Die Urheimat der Sonnenblume erstreckt sich von Nord-Mexiko bis zum südlichen Kanada. Funde in Arizona und Neu-Mexiko von Früchten der Kulturformen aus der Zeit 3000 v. Chr. geben Hinweise auf eine sehr frühe Kultivierung und Nutzung durch Ureinwohner und Indianer. Für die Azteken hatte die Sonnenblume kultische Bedeutung bei der Krönung von Königshäuptern und Priesterinnen. Sie war heilig. Die Sonnenblume wendet sich während ihres Wachstums immer der Sonne zu und speichert dadurch besonders viel Sonnenenergie. Die Spanier brachten die Sonnenblume im Jahre 1510 nach Europa. Sie fand vor allem in Nord- und Ost-Europa Verbreitung, zunächst in botanischen und bald danach in Hausgärten.

Ihre wirtschaftliche Nutzung begann in sehr bescheidenem Umfang: vorerst als Konditorei-Beiwerk und geröstet als Kaffee-Ersatz. Mitte des 16. Jh. wird die Sonnenblume erstmalig urkundlich genannt. 1716 wird einem Engländer ein Patent zur „Gewinnung von Öl aus der Sonnenblume zur Verwendung in der Weberei und in der Lederverarbeitung“ erteilt – doch blieb die Ölgewinnung aus Sonnenblumenkernen in Europa bis zum Beginn des 19. Jh. fast unbekannt. Erst ab 1830 begann die Sonnenblume als Ölpflanze zunächst in Südrussland ihren Siegeszug und – kurioser Weise – über russische Auswanderer zurück nach Amerika. Dort hatten erste Siedler den Sonnenblumenanbau der Indianer nicht übernommen. Anbauggebiete sind neben Südosteuropa die Mittelmeerländer und Länder unserer Breitengrade.

Neue *high oleic*-Züchtungen der Sonnenblumen wurden in einer anthroposophischen Zeitschrift als ganz besonders energiereich gepriesen. *High oleic* betrifft Ölsaaten, die ursprünglich wenig Ölsäure (Omega 9 = einfach ungesättigt) enthielten und deswegen nicht erhitzbar waren. Mit mehr Omega 9 und weniger Omega 3 oder 6 im Fettsäurespektrum einer Ölsaate wurden diese Öle erhitzbar. Ursprüngliche Sonnenblumensaaten gibt es daher in Westeuropa fast nicht mehr. Sie wurden durch nicht keimfähige *high-oleic*-Züchtungen verdrängt, die nicht mal mehr den Kopf zur Sonne drehen (*Tourne sol* >französisch: zur Sonne drehend). Diese Züchtungen sind Todesfallen, da die Bienen angelockt werden aber keine Tracht (Nektar) vorfinden und deshalb buchstäblich verhungern. So nachzulesen in einem Text der Demeter Imkerei Günter Friedmann. Oleofactum-Sonnenblumenöl ist im Gegensatz zu den (Demeter-)Sonnenblumenölen nicht erhitzbar!

In naturheilkundlichen Studien werden die stoffwechsellanregenden, regulierenden und cholesterinsenkenden Aspekte besprochen. Der Abbau überschüssiger Körperfette, die Steigerung der allgemeinen geistigen und körperlichen Leistungsfähigkeit, der hohe Lezithin-, Linolsäure- und Vitamin E-Gehalt werden ebenso diskutiert, wie die stark antibakterielle, entzündungshemmende Wirkung des Sonnenblumenöls (siehe Exkurs S. 25). Die Ölziehkur beschreibt Dr. Veronica Carstens, Witwe des ehemaligen Bundespräsidenten Prof. Dr. Karl Carstens, als sanfte Medizin. Danach kann mit Sonnenblumenöl – rund zehn Minuten in der Mundhöhle durch die Zähne gezogen – nicht nur der zahnärztliche Eingriff verhütet werden. Es soll über die Speicheldrüsen auch auf den Gesamtorganismus entgiftend wirken – natürlich nur, wenn man das Zeug im Mund nicht schluckt, sondern dem Orcus empfiehlt.

Sonnenblumenöl von Oleofactum zeichnet eine bei Sonnenblumenölen bisher nicht erreichte Geschmacksvollkommenheit aus. Diese wird einerseits durch das Pressverfahren und andererseits durch vorhergehendes Schälen der Kerne gewonnen. Dadurch gelangen keine unerwünschten Geschmacksstoffe wie Zellulose-, Wachs- und Bitterstoffe in das Öl.

Das Öl schmeckt exklusiv ursprünglich und wird oft mit einem guten Nussöl verwechselt. Das bestätigt auch der begeisterte Hobbykoch, Gourmetprofi und weltbekannte Jazzmusiker, Dieter Ilg. Er schrieb auf seiner Internetseite in der Rubrik „GastroTipp“: „Ein Sonnenblumenöl, das einem die Hosen auszieht vor Freude bzw. die Massenanbieter auch aus dem Biobereich alt aussehen lässt.“

#### **Fettsäuren:**

gesättigte FS	ca. 11 %
1-fach ungesättigte FS (Ölsäure = Omega 9)	ca. 23 %
2-fach ungesättigte FS (Omega 6)	ca. 52-54 %

#### **Fettbegleitstoffe:**

Karotin, Kalzium, Jod, Magnesium, viel Vitamin E und auch die Vitamine B, K, D und A  
Das Sonnenblumenöl ist 4 Monate haltbar – aber die Zerfallsstoffe im Öl steigen nach rund 4 Wochen exponentiell stark an, so dass die Bio-Speise-Frischöl-Qualität sich dann zunehmend erschöpft, und die im Öl wichtigen ungesättigten Fettsäuren nicht mehr die ursprüngliche Bindungsaktivität entfalten können.

#### **Verwendung:**

##### **Küche**

Wie alle kaltgepressten Speiseöle eignet es sich vorzüglich für die Diät-Küche, darüber hinaus für Salate, Dressing, Mayonnaise, zum Abschmecken warmer Gerichte, an Bratkartoffeln, Suppen und Soßen.

Nicht geeignet zum Erhitzen!

##### **Schönheit**

Sehr gut für die Mundhygiene geeignet, aber auch als Emulsionsgrundlage für die Hautpflege.