

## Sonnenblumenkerne knabbern bringt Kraft und Vitalität

Die meisten Menschen empfinden die Sonnenblume als eine Verkörperung von Kraft und Vitalität. Dieser Eindruck täuscht nicht im Geringsten. Denn die Sonnenblume sieht nicht nur schön aus, sondern ihre Kerne haben auch eine erstaunliche Vielfalt an gesunden Inhaltsstoffen aufzuweisen.



Die Kerne der Sonnenblume sind aufgrund ihrer wertvollen Inhaltsstoffe sehr beliebt.

(Quelle: Thinkstock by Getty-Images)

### Wertvolle Inhaltsstoffe: Darum sind Sonnenblumenkerne gesund

Bereits um 2.500 v. Chr. sollen Sonnenblumenkerne in Mexiko beliebt gewesen sein. Durch die spanischen Eroberer kamen sie dann auch nach Europa, wo die Sonnenblumen vor allem in südlichen Ländern mit mildem Klima angebaut wurden.

Die Samen enthalten viele **wertvolle Nährstoffe** und sind deshalb sehr gesund. Dazu gehören die **Vitamine A, B, D, E, F und K**. Außerdem enthalten die Kerne über **90 % ungesättigte Fettsäuren** und **Kalzium, Selen** und **Magnesium**.

**Für die bewusste Ernährung gilt:** wer 100 g Sonnenblumenkerne isst, der nimmt etwa 24 g Eiweiß, 20 g Kohlenhydrate und 47 g Fett zu sich. Das sind ungefähr 524 kcal.

Das darin enthaltene **Kalzium** stärkt die Zähne und Knochen.

**Selen** gehört zu den Antioxidantien, die schädlichen freien Radikale neutralisieren.

Während **Vitamin A** gut für Augen und Haut ist, stärkt das **Vitamin B** die Nerven. Außerdem unterstützt es noch die Immunabwehr.

Das **Vitamin D** ist für den richtigen Kalzium- und Phosphatstoffwechsel zuständig.

Sie weisen auch einen besonders hohen Gehalt an **Magnesium** auf, das für Nerven und Muskeln wichtig ist.

Ebenso ist **Folsäure** in hohem Maß enthalten, was die Kerne für Schwangere und Stillende interessant macht, die einen erhöhten Folsäurebedarf haben.

**Fast die Hälfte** der enthaltenen Makronährstoffe entfällt auf **Fett**, wobei es sich zu einem großen Teil um ungesättigte Fettsäuren handelt.

Weil sie **viele ungesättigte Fettsäuren** enthalten, sind Sonnenblumenkerne insbesondere für Menschen, die auf ihre Cholesterinwerte achten müssen, empfehlenswert. Dadurch beugen sie auch Erkrankungen vor, die Ärzte auf einen hohen Cholesterinspiegel zurückführen, zum Beispiel Asthma und Darmentzündungen.

Auch der **Eiweiß-Anteil** ist **relativ hoch**. Deshalb sind Sonnenblumenkerne auch gesund für Vegetarier und Veganer, die wenig oder kein tierisches Eiweiß zu sich nehmen.

Der **Anteil der Kohlenhydrate** ist **vergleichsweise niedrig**.

## Die kleinen Kerne können entweder als Snack oder auch zum Kochen und Backen verwendet werden.

Sonnenblumenkerne sind wegen ihres nussigen, milden Aromas und ihrer knackigen Konsistenz sehr gut als Snack für zwischendurch geeignet. Doch auch zum Kochen und Backen lassen sie sich gut verwenden. Zum Beispiel als Zusatz in Salaten, Gemüsepfannen oder Suppen. Dabei kann man sie geschält und unbehandelt verwenden.

Sie lassen sich aber auch kurz in einer beschichteten Pfanne **anrösten**. Dadurch wird ihr Geschmack noch intensiver. Verwenden Sie hierzu kein Öl, wenn Sie auf eine fettarme Ernährung achten. Unter stetigem Rühren werden die Kerne dennoch goldgelb oder braun und damit genießbar. Alternativ lassen sich die Sonnenblumenkerne auch im Ofen garen. Dazu einfach die gewünschte Menge auf eine Lage Backpapier verteilen, und bei 180 Grad Ober-Unterhitze (160 Grad Umluft) solange rösten lassen, bis sie gar sind.

Beim Backen von Brot, Brötchen oder Pizza lassen sich die Kerne dem Teig hinzugeben und sorgen für einen gesunden und wohlschmeckenden Zusatz. Durch ihre geringe Größe müssen sie häufig auch nicht gehackt werden.

Besonders in Mittelmeerländern sind auch ungeschälte und leicht gesalzene Sonnenblumenkerne als Snack beliebt. Abgesehen davon werden in der Küche aber geschälte Kerne verwendet.

Aus Sonnenblumenkernen wird auch ein vielseitig einsetzbares Speiseöl gewonnen, das einen relativ neutralen Geschmack hat.

Weil sie so gesund sind, gehören die Sonnenblumenkerne in vielen Ländern schon lange zu den bevorzugten Nahrungsmitteln. In **Russland** isst man sie geröstet als "**Semitschki**". "**Pipas de girasol**" ist die **spanische Variante**. In der **Türkei** liebt man sie als "**Çekirdek**".

