

Deze zomer even een Ommetje van wilde bloemen en kruiden naar eetbare bloemen uit eigen tuin, waarover ik graag meer wil vertellen.



Deze zomer wil ik jullie, na de lavendel, ook kennis laten maken met de;

## Zonnebloem (*Helianthus annuus*)

De zonnebloem is makkelijk te kweken in eigen tuin. Het is een eenjarige plant, die goed groeit op elke goed gedraineerde grond. Onvolwassen planten, waarvan de bloemknop nog is gesloten, vertonen heliotropisme: overdag draait de bloemknop op zonnige dagen mee met de zon. 's Nachts keert de bloemknop terug naar het oosten. Deze dagelijkse beweging wordt bewerkstelligt door ongelijke groei / celstrekking van de bloeistengel. Een zonnebloem heeft nml. Geen pulvini (bladkussentjes). Tegen de tijd dat de bloem zich opent, verstijft de bloeistengel in de oostelijke stand. Daardoor wijzen bloeiende zonnebloemen de hele dag naar het oosten. De zonnebloem bloeit van juli tot oktober. De eerst geteelde zonnebloemen dateren van 2600 v.C. in Mexico. In Noord- en Zuid-Amerika werd de Zonnebloem door de Azteken, de Inca's en de Otomi vereerd als beeld van hun Zonnegod. In 1514 werd de Zonnebloem door Spaanse zeelieden naar Europa gebracht.

De zonnebloemen worden geteeld voor hun olie. Olie van hoge kwaliteit wordt gebruikt voor het maken van margarine en salade dressing. Olie van mindere kwaliteit wordt gebruikt bij het maken van zeep, verf en lak. Olie van lage kwaliteit wordt gebruikt als biobrandstof.

*Zonnebloemolie* kent geneeskrachtige eigenschappen. Omdat de olie met een oplosmiddel wordt gewonnen, zijn deze niet geschikt voor medisch gebruik. Gebruik liever een goede kwaliteit olie uit een koude persing (reformzaak of natuurvoedingwinkel). Ongeraffineerde koudgeperste olie is een lichte en relatief goedkope plantolie die bestaat uit meervoudig onverzadigbare vetzuren, vitamine A, D en vooral E, calcium, kalium, ijzer, magnesium, natrium, fosfor en silicium.

- De onverzadigde vetzuren (linolzuur) kunnen hart- en vaatziekten voorkomen en de cholesterolspiegel positief beïnvloeden.
- 20 gram olie per dag is voldoende om aan de dagelijkse behoefte aan vitamine E voor een volwassene te voldoen.
- De olie werkt ontgiftend, omdat in het vet opgeslagen gifstoffen worden opgelost en afgevoerd.
- Neem bij een verzwakt immuunsysteem dagelijks zonnebloemolie in gedurende enkele weken.
- Mondspoeling helpt bij het ontgiften van de mondholte en maakt tanden witter.

Trekoliekuur: direct na het opstaan 1 eetlepel koudgeperste zonnebloemolie in de mond om de tanden te spoelen. Na 10 minuten uitspugen en je tanden poetsen.

- Zonnebloemolie werkt vochtafvoerend, helpt bij verkoudheid het slijm op te hoesten en verzacht het slijmvlies. De olie kan bij keelontsteking helpen.

*Thee van zonnebloembladeren* werkt koortsverlagend , tegen malaria en bronchitis;

1 kopje kokend water op 2 theelepels (gedroogde) bloembladeren 10 minuten laten trekken. De vloeistof zeven en en zoeten met honing. Bij koorts 2-3 kopjes per dag drinken.

*De bloemknoppen* kunnen rauw worden gegeten of worden gestoomd en gegeten als artisjokken.

*De zaden* kunnen (on)gepeld , rauw of geroosterd worden gegeten. Ontkiemde zaden met een uitloop tot max. 6 mm kunnen worden toegevoegd aan salades en sandwiches. Dressing: 1 theelepel zout, snufje zwarte peper, halve theelepel oregano, gesneden knoflookteen, 60 ml rauwe zonnebloempitten, 120 ml zonnebloemolie, 120 ml citroensap, 120 ml water, 1 theelepel balsamico azijn – alles in een blende en maak er een romig geheel van. Doe in een schone pot of fles en bewaar in een koelkast (1 jaar houdbaar). Schudden voor gebruik.

Ik hoop dat u deze zomer heeft genoten van de bloemenpracht ....

Annet Weijkamp