

Wertvolles aus der Natur Das Sonnenblumenöl



**Herta-Maria
Oberrauch
2018**

Vielen Dank für ihr Interesse an diesem Heft, freut mich sehr !

Ich arbeite laufend an Verbesserungen und Ergänzungen meiner vielen Veröffentlichungen. "Fertig !" gibt es nicht. Gerne dürfen sie mir Ergänzungswünsche senden oder mich auf Fehler (auch Tippfehler) aufmerksam machen. :-)

info@hinterauer.info

Herta-Maria Oberrauch

Sonnenblumenöl (=Helianthus Annuus Seed Oil)

HERSTELLUNGSVERFAHREN

Das Sonnenblumenöl wird aus den reifen Sonnenblumensamen gewonnen. Diese werden zuerst geschält, gemahlen und im Anschluss kalt ausgepresst.

Kaltpressung

Bei der Kaltpressung werden die Samen in einem einzigen Arbeitsgang schonend und ohne Hitze ausgepresst. Es braucht keine organischen Lösungsmittel und das Öl bleibt chemisch unverändert. Durch diesen Vorgang bleiben wichtige Fettbegleitstoffe erhalten.

Der Verbraucher erkennt ein kaltgepresstes Öl, wenn es mit "kaltgepresst" oder "nativ" gekennzeichnet ist, fehlen diese Angaben ist das Öl gegebenenfalls desodoriert oder raffiniert und somit nicht mehr naturbelassen.

Lagerung/Haltbarkeit

Das Öl sollte nach dem Öffnen kühl, dunkel und trocken gelagert werden. Am besten eignet sich dafür der Kühlschrank. Es können sich weiße Flocken im Öl bilden, diese entstehen durch die Kälte und verschwinden wieder, wenn das Öl Zimmertemperatur erreicht hat. Es ist so noch ungefähr 6 Monate haltbar. Nach der Produktion und im ungeöffneten Zustand ist es ca. 12 Monate haltbar.

CHARAKTERISIERUNG

Das Sonnenblumenöl hat eine hellgelbe Farbe. Geschmacklich ist es mild und fast geruchslos. Es riecht leicht nussig und hat ein kerniges Aroma.

Botanik

Die Sonnenblume (*Helianthus Annuus*) ist eine Pflanzenart aus der Familie der Korbblütler. Sie erreicht eine Wuchshöhe von 1-3 Meter. Am rau behaarten Stängel ordnen sich die Laubblätter wechselständig an. Sie ist eine einjährige krautige Pflanze und ist sehr lichtabhängig. Umso mehr Licht die Pflanze bekommt umso größer kann sie werden. Die Blüten sind vormännlich, die Randblüten sind steril und haben eine hohe UV-Reflexion. Die Scheibenblüten sind zwittrig. Durch verschiedene Insekten erfolgt die Bestäubung. Von Juni-September ist ihre Blütezeit. Sonnenblumen werden auch Kompasspflanzen genannt, weil sich die Blütenköpfe fast immer auf „Mittag“ richten und an sonnigen Tagen verfolgt die Knospe sogar die Sonne von Ost nach West. Blühende Sonnenblumen tun dies nicht mehr – diese zeigen meist in Richtung des Sonnenaufgangs.



Herkunft

Urformen der Sonnenblume stammen aus Mittel- und Nordamerika. Spanische Seefahrer brachten die Samen der Sonnenblume 1552 nach Europa. Hier wurde sie zuerst als Zierpflanze angebaut. Heute wird sie als Zier- und Nutzpflanze in weiten Teilen Europas, Amerikas, Russland und Asiens angebaut.



WIRKUNGSSPEKTRUM

Hier ein kleiner Einblick in die Welt einiger interessanter Inhaltsstoffe des Sonnenblumenöls und deren Wirkung. Mit diesem Wissen erhalten wir auch ein besseres Verständnis für das Wirkungsspektrum des Öls.

INHALTSTOFFE

Arachinsäure 0,2, Behensäure 0,8, Eicosensäure 0,1, Alpha-Linolensäure 0,1, Lignocerinensäure 0,3, Linolsäure 57,9, Myristinsäure 0,1, Ölsäure 30,5, Palmitinsäure 0,1, Stearinsäure 3,5;

Arachinsäure gehört zu der chemischen Verbindung der gesättigten höheren Fettsäuren. Sie kommen in pflanzlichen sowie in tierischen Fetten vor. Für den Menschen ist sie nicht essentiell. Der Name Arachinsäure stammt vom griechischen Wort Arachis=Erdnuss ab. Der Inhaltsstoff ist in vielen fetten Ölen wie Sonnenblumen-, Mandel-, Argan-, Wildrosen-, Erdnuss-, Raps-, Hanf-, Sojaöl und Kakaobutter enthalten. Arachinsäure hat emulgierende Eigenschaften und ist hautpflegend.

Behensäure gehört zu den gesättigten höheren Fettsäuren und ist eine Untergruppe der Wachssäure. Für den Menschen ist sie nicht essentiell. Sie kommt in verschiedenen Ölen vor. Neben dem Sonnenblumenöl, ist sie im Granatapfelkern-, in Raps- und Erdnussöl enthalten. Weiteres kommt sie in den Bohnen der Kaffeepflanze und im Meerrettichbaum vor.

Eicosensäure gehört zu den einfach ungesättigten Fettsäuren und ist eine Omega-9-Fettsäure. Sie kommt in verschiedenen Pflanzenölen vor. Neben dem Sonnenblumenöl-, ist es im Hanf-, Lein-, Schwarzkümmel- und Jojobaöl enthalten.

Alpha-Linolensäure gehört zu den dreifach ungesättigten Fettsäuren mit 18 Kohlenstoffatomen und gehört zu der Gruppe der Omega-3-Fettsäuren. Sie wirken vor allem entzündungshemmend. Dieser Inhaltsstoff ist für unseren Körper von essentieller Bedeutung, d. H. dass unser Körper diese lebensnotwendigen Säuren nicht selbst herstellen kann. Deshalb müssen wir sie mit der Nahrung z.B. in Form eines guten Öls zu uns nehmen. Sie sind nicht nur im Sonnenblumenöl, sondern in Hanf-, Schwarzkümmel-, Lein-, Walnuss-, Raps-, Oliven- und Leinöl enthalten. Am Tag sollte der Körper 1,5 Gramm Linolensäure aufnehmen. Bei chronischen Erkrankungen sogar die doppelte Menge. Zur Vorbeugung von Herzinfarkt verordnen manche Ärzte eine wöchentliche Zufuhr von 6 Gramm. Alpha -Linolensäure ist für viele Körperfunktionen wichtig. Vor allem für die Herzfrequenz, Blutdruck und unsere Muskulatur. Selbst die roten Blutkörperchen werden positiv beeinflusst. Omega-3-Fettsäuren sind sehr wirksam bei koronarer Herzkrankheit und haben einen positiven Einfluss auf den Cholesterinstoffwechsel. Entzündlich-rheumatische Symptome können mit Linolensäure abgeschwächt werden. Wissenschaftliche Erkenntnisse haben gezeigt, dass der Inhaltsstoff sehr förderlich für den Knochenstoffwechsel ist und den Knochenabbau vermindert. Ein Mangel an Linolensäure kann Sehprobleme, Wundheilungsstörungen, Zittern und Muskelschwäche hervorrufen. Die Lernfähigkeit wird eingeschränkt. Bei Kleinkindern kann es zu Nervenproblemen und Beeinträchtigungen des Wachstums kommen. Seit 1993 gibt es spezielle Säuglingsnahrung in der Omega-3-Fettsäuren enthalten sind. Eine Unterversorgung ist aber eher selten. Bei einem Übermaß an Omega-3-Fettsäuren kann die Blutungsneigung erhöht werden. Es kann zu Funktionsstörungen des Immunsystems kommen. Beachten sie auch die gleichzeitige Einnahme von Medikamenten und deren Wechselwirkungen. Auf der sicheren Seite sind sie, wenn ein Arzt oder Apotheker hinzugezogen wird.

Lignocerinensäure ist eine gesättigte höhere Fettsäure und kommt häufig in Samenölen vor. Sie ist in den Triglyceriden des Erdnussöls enthalten und ist außerdem in vielen anderen Pflanzenölen, wie auch dem Sonnenblumenöl als Ester enthalten. Sie kommt in vielen Pflanzenarten vor und ist für den Menschen nicht essentiell.

Linolsäure gehört zu den zweifach ungesättigten Fettsäuren mit 18 Kohlenstoffatomen. Sie gehört zu den Omega-6-Fettsäuren und ist ein essentieller Nährstoff. Da die lebensnotwendige Säure vom Körper nicht selbst hergestellt werden kann, muss sie mit der Nahrung zugeführt werden. Sie befindet sich in pflanzlichen, sowie in tierischen Fetten. Außer dem Sonnenblumenöl, haben das Argan-, Hanf-, Distel-, Wildrosen- und das Traubenkernöl den höchsten Gehalt an Linolsäure. Aber auch im Kürbis-, Oliven- und Mandelöl ist sie vertreten. Ebenfalls reich an Linolsäure sind fettreiches Fleisch, Wurst, Nüsse und Margarine. Ca. 7 Gramm sollte die Tagesdosis betragen. Sind wir Stresssituationen ausgesetzt, kann sich der Bedarf an dieser gesunden Omega-6-Fettsäure steigern. Die Linolsäure gehört zu den Fettsäuren mit dem größten Anteil an gesundheitlichen Eigenschaften. Sie ist wichtiger Bestandteil der Haut. Der Inhaltsstoff wirkt bei äußerlicher Anwendung entzündungshemmend und kann Mitesser, Altersflecken und Lichtschädigungen reduzieren. Linolsäure wird deshalb häufig in der Kosmetikindustrie eingesetzt. Selbst unsere Haut besteht aus 20% Linolsäure, am meisten befindet sich in unserer Epidermis (äußerste Hautschicht). Bei starker Muskelüberbeanspruchung kann die Säure für Linderung sorgen. Sie macht es möglich das Herz-Kreislaufsystem zu regulieren, indem sie das Herz regelmäßiger schlagen lässt. Auch der Cholesterinspiegel wird positiv beeinflusst. Um fettlösliche Giftstoffe aus dem Körper zu schleusen, unterstützt die Linolsäure, diese zur Haut, Niere, Lunge und Darm zu transportieren, wo sie schlussendlich ausgeschieden werden. Achtung: wenn zu viel Linolsäure bzw. Omega-6-Fettsäuren aufgenommen werden, kann es sein, dass es zur Bildung von Eikosanoiden (hormonähnliche Substanzen) kommt, die unter anderem entzündliche Vorgänge im Körper begünstigen können. Bei zu wenig Linolsäure, kann der Körper anfälliger für Krankheiten werden. Es kann eine Leber- und Nierenschwäche entstehen oder zu Herzbeschwerden führen. Zu so gravierenden Folgen kommt es aber eher selten.

Myristinsäure gehört zu den gesättigten Fettsäuren und ist nicht essentiell. Sie ist in den meisten pflanzlichen und tierischen Fetten enthalten, sowie in geringen Mengen auch im Sonnenblumenöl, Traubenkernöl, Kokosfett, Babassuöl, Palmkernöl, sowie im Butterfett. In höherer Konzentration kommt es in der Muskatnussbutter vor, deshalb der Name Myristinsäure. (Muskatnuss heißt auf lateinisch Myristica fragrans). Im tierischen Fett ist sie vor allem in

Milchprodukten zu finden. Myristinsäure wird zur Herstellung von Seifen und Fettalkoholen verwendet. Eine zu hohe Dosis kann den Cholesterin und das Herz-Kreislaufsystem negativ beeinflussen.

Ölsäure ist die wichtigste Vertreterin der einfach ungesättigten Fettsäuren und gehört zu den Omega-9-Fettsäuren. Die Ölsäure kommt in fast allen pflanzlichen und tierischen Ölen und Fetten vor, wobei neben dem Sonnenblumenöl, das Traubenkern-, Jojoba-, Hanf-, Oliven-, Raps-, Avocado-, Schwarzkümmel-, Lein-, Mandel-, Palm-, Erdnuss-, Sesamöl und die Sheabutter einen besonders hohen Anteil an Omega-9-Fettsäuren besitzen. Die Ölsäure wirkt sich positiv auf das Herz-Kreislaufsystem aus, da sie zu hohen Blutdruck senken kann. Außerdem wirkt sie sich günstig auf den Cholesterinspiegel aus. Öle mit einem hohen Anteil an Ölsäure eignen sich bestens als Massageöl, da sie gut, aber nicht zu schnell einziehen, und so eine gute Verteilung möglich ist. In Lotionen oder Cremes wirkt die Ölsäure sehr sanft und sorgt für ein feuchtes Hautgefühl. In Kombination mit anderen Fettsäuren wird aus der Ölsäure Seife hergestellt. Sie wird auch für die Tensidherstellung verwendet.

Palmitinsäure ist eine organische Säure und wird zu den gesättigten Fettsäuren gezählt. Durch sie werden überflüssige Kohlenhydrate in Energiereserven umgewandelt. Im menschlichen Körper macht Palmitinsäure ca. 20%-30% vom Depotfett aus. In hoher Konzentration kommt sie auch in der Muttermilch vor.

Stearinsäure gehört zu den gesättigten Fettsäuren und ist für den Menschen nicht essentiell. Diese Fettsäure wird in der Lebensmittel- und Arzneimittelindustrie als Zusatzstoff verwendet. Sie wird durch Verseifung aus tierischen und pflanzlichen Fetten gewonnen. Stearinsäure ist neben dem Sonnenblumenöl, auch in Haselnüssen und Kakaobutter enthalten.

WEITERE WERTVOLLE INHALTSSTOFFE

Neben wertvollen Fettsäuren besteht das Sonnenblumenöl aus weiteren gesundheitlich relevanten Inhaltsstoffen, den Vitaminen und Mineralstoffen. .

Vitamin E ist unter anderem für den Erhalt einer gesunden Fließeigenschaft des Blutes zuständig. Das Vitamin E schützt den Körper vor freien Radikalen, die Zellen im Körper angreifen und Krankheiten auslösen.

Mineralstoffe sind lebensnotwendige Nährstoffe die wir über die Nahrung zuführen müssen. Sie haben unterschiedliche Funktionen im Körper. Manche Mineralstoffe sind essentiell und andere nicht. Sie sind für die Knochen und Zähne wichtig, sowie für die Regulation des Wasserhaushalts verantwortlich. Sie bilden Hormone und Enzyme. Zu den essentiellen Mineralien gehören, Eisen, Zink, Selen, Mangan, Kupfer, Calcium, Kalium, Magnesium, Natrium, Jod und Molybdän.



WIRKUNG UND VERWENDUNG DES SONNENBLUMENÖLS

Natives Sonnenblumenöl kann in der kalten Küche verwendet werden. Es eignet sich nicht zum Braten und frittieren – da so die meisten Inhaltsstoffe verloren gehen. Möchte man es dafür benutzen, sollte man ein raffiniertes Sonnenblumenöl verwenden. Natives Sonnenblumenöl können für Salatsdressings, Marinaden oder z.B. auf Bruschettas verwendet werden. Ebenso eignet es sich zur Körperpflege.

Lebensmittel

Natives Sonnenblumenöl ist geschmacklich mild und kann alleine oder in Kombination mit anderen Ölen als Salatdressing verwendet werden. Eine leckere selbstgemachte und daher viel gesündere Mayonnaise lässt sich ebenfalls spielend einfach mit Sonnenblumenöl zubereiten.

Gesundheit

Bei regelmäßigem Verzehr können viele Beschwerden gelindert oder auch gegen Krankheiten vorgebeugt werden. Es dient zur Unterstützung der Therapie bei Diabetes, Herzerkrankungen und es senkt den Cholesterinspiegel. Sonnenblumenöl wirkt harntreibend und bei Verstopfung sanft abführend. Bei Husten und Schnupfen wirkt es schleimlösend. Hierzu einfach Rücken und/oder Brust mit Sonnenblumenöl einreiben. Auch bei Gelenkschmerzen, Muskelkater und Prellungen kann es Linderung verschaffen.

Trockene Haut

Durch die enthaltene Linolsäure pflegt das Sonnenblumenöl nicht nur bei trockener Haut und spendet Feuchtigkeit, es kann auch Juckreiz lindern. Zur Körperpflege kann es pur zum einschmieren verwendet werden. Es verschafft Linderung bei juckenden Hautstellen und fördert die Wundheilung. Bei trockener, schuppiger Kopfhaut kann eine Kopfmassage mit Sonnenblumenöl helfen. Dazu sparsam das Öl mit den Fingern einmassieren und etwa 20-25 Minuten einwirken lassen. Danach gründlich ausspülen und wie gewohnt pflegen.

Haare

Trockene und/oder splissige Haare können gut mit dem Sonnenblumenöl behandelt werden. Dazu das pure Öl, etwa 2 Esslöffel, in den Händen zerteilen und in den Längen verteilen. Das Öl kann nun entweder einige Zeit in den

Haaren bleiben oder wenn Sie genügend Zeit haben über Nacht als Haarkur einwirken. Dabei sollten Sie aber eine Plastikhaube tragen oder Ihr Kissen großflächig mit einem Handtuch abdecken um Ihre Bettwäsche zu schützen. Am nächsten Tag die Haare gründlich ausspülen und wie gewohnt pflegen. Als Sofort-Hilfe-Maßnahme bei extrem splissigem, trockenen Spitzen können auch wenige Tropfen des Öl in den Händen zerteilt und in die Spitzen eingearbeitet werden. Das Öl kann ohne Auswaschen im Haar bleiben. Sonnenblumen stärkt das Haarwurzeln und liefert ihnen notwendige Nährstoffe. Es verleiht dem Haar außerdem ein glattes, glänzendes Aussehen.

Verstopfung

Bei Verstopfung ist nicht immer zwingend sofort der Gang zur Apotheke notwendig. Sonnenblumenöl hilft bei Darmträgheit und verbessert die Gleitfähigkeit des Stuhls. 1 Teelöffel Sonnenblumenöl sollte bis zur Besserung täglich verzehrt werden.

Für Tiere

Wenn Tiere unter Hautproblemen leiden, kann Sonnenblumenöl helfen. Zur äußerlichen Anwendung kann das Öl bei Wunden, trockener und schuppiger Haut helfen. Bei Verdauungsproblemen kann es mit ins Futter gemischt werden. Die Dosierung ist je nach Tier und Körpergewicht verschieden – am besten fragen Sie Ihren Tierarzt um Rat.

weitere Verwendung

Sonnenblumenöl wird zur Erzeugung von Biodiesel verwendet. Ebenso wird es für pharmazeutische und technische Zwecke genutzt. Es wird als Füllmaterial in Weichgelatinekapselformen verwendet und als Grundlage für Salben und Cremes verwendet. In der Industrie wird es für Lacke und Farben eingesetzt. Es ist sogar in Öl- und Künstlerfarben enthalten. In der Lederbearbeitung und in der Tuchfabrikation wird es als Konservierungsmittel eingesetzt. Daher ist Sonnenblumenöl eines der Pflanzenöle mit der vierthöchsten Produktionsmenge weltweit.

REZEPTE

In der Küche ist das Sonnenblumenöl schon lange in Gebrauch und wird kaltgepresst für Salate, Dressings, Marinaden usw. verwendet. Das hochwertige Öl kann aber aufgrund seiner vielen positiven Eigenschaften auch bei der Herstellung von selbstgefertigter Kosmetik eingesetzt werden.

Aufgrund seines geringen Anteils an gesättigten Fettsäuren ist es besonders mild und pflegend für die Haut. Es zieht besonders schnell in die Haut ein und nährt sie dabei. Sonnenblumenöl ist für alle Hauttypen geeignet und das enthaltene Vitamin E hat entzündungshemmende Eigenschaften.

Hand und Gesichtscreme für ca. 100g:

50g Wasser

20g Sonnenblumenöl

20g Sheabutter

10g Emulgator (z.B. Tegomuls)

bei sehr trockener Haut kann ca.5% Harnstoff (=Urea) beigefügt werden, dass entspricht 5g.

Auch ein Duft kann zugesetzt werden. Für diese Menge sind 5-8 Tropfen ätherisches Öl ausreichend

z.B. das gut hautverträgliche Lavendel- oder Rosengeraniumöl.

In einem Topf werden alle Fette und der Emulgator zum Schmelzen gebracht.

Das Wasser wird separat mit allen wasserlöslichen Zutaten (z.B. Urea) erhitzt.

Beide Töpfe sollten ungefähr die gleiche Temperatur betragen, ca. 50 Grad, bevor sie anschließend zusammengeschüttet und verrührt werden. Die Creme soll bis sie Körpertemperatur erreicht hat, immer wieder gerührt werden. Zum Schluss werden die ätherischen Öle dazu geben und vorsichtig untergerührt.

Gesichtsmaske

1 Esslöffel Sonnenblumenöl

1 Esslöffel Sheabutter

1 Teelöffel Honig

Alles zu einer cremigen Masse mixen und auf das Gesicht auftragen.

Einwirkzeit: 15-20 Minuten. Danach mit klarem, lauwarmem Wasser abwaschen.

Salbe für ca. 100 Gramm

60 Gramm Sonnenblumenöl

32 Gramm Sheabutter

8 Gramm Bienenwachs

Zuerst wird das Bienenwachs geschmolzen, da es einen höheren Schmelzpunkt trägt, als die Sheabutter. Anschließend die Sheabutter im Wasserbad schmelzen. Alle Zutaten vermengen, in den Tiegel einfüllen und erkalten lassen. Die Salbe eignet sich besonders als Schutz vor verschiedenen Wettereinflüssen, oder um das Eindringen von Bakterien und Pilzen zu verhindern.

Bodybutter

80 Gramm Sheabutter

20 Gramm Sonnenblumenöl

8 Tropfen ätherisches Öl, z.B. Rosengeranium, Lavendel, Ylang Ylang;

Die Sheabutter wird vorsichtig im Wasserbad geschmolzen bevor das Öl dazu geben wird. Anschließend wird alles verrührt. Um der Bodybutter einen Duft zu verleihen, können ätherische Öle zugeben werden.

Pflegespülung

1 Glas Sonnenblumenöl

1 Esslöffel Honig

2 Esslöffel Olivenöl

Lavendel

Ein Glas voll Sonnenblumenöl mit Olivenöl und Honig vermischen. Ungefähr 20 Tropfen Lavendel. Vor Gebrauch sollte die Mixtur Zimmertemperatur haben. Das Öl nun in die Kopfhaut und Längen einmassieren. Nach ungefähr 30 Minuten gründlich auswaschen. Die Spülung kann in einer dunklen Flasche aufbewahrt werden.

Sonnenblumen-Haarkur

- 1 Esslöffel Sonnenblumenöl
- 1 Esslöffel Quark oder Naturjoghurt
- 1 Teelöffel Honig

Das Sonnenblumenöl wird mit dem Quark/Naturjoghurt vermengt. Zum Schluss wird der Honig unter ständigem Rühren zugegeben. Die Haarkur wird im feuchten Haar verteilt. Die Einwirkzeit beträgt 15 Minuten. Anschließend wird das Haar gründlich ausgewaschen.

Haarpflegeöl:

- 4 Esslöffel Sheabutter
- 2 Esslöffel Sonnenblumenöl

In Kombination mit Sheabutter, kann ein wunderbares Pflegeöl hergestellt werden, dass sich im Haar gut verteilen lässt. Hierfür eignen sich 4 Esslöffel Sheabutter und 2 Esslöffel Sonnenblumenöl. Diese Zutaten werden gemischt und anschließend auf das Haar aufgetragen.

Ölziehen

Viele kennen den Begriff Ölziehen, Ölkur oder Ölkauen. Es soll die Mundhygiene verbessern und Bakterien und andere Krankheitserreger aus dem Mundraum ausleiten. Das Ölziehen reinigt die Zähne, Zunge und soll insgesamt zu besserer Gesundheit verhelfen. Es verbessert die Immunkraft und macht somit weniger Anfällig für Krankheiten. Parodontose wird bekämpft.

Und so funktioniert es:

Morgens auf nüchternen Magen 1 Esslöffel natives Sonnenblumenöl in den Mund nehmen und 10 bis 15 Minuten im Mund hin und her bewegen und zwischen den Zähnen durchziehen. Das Öl dann unbedingt ausspucken und auf keinen Fall schlucken. Danach den Mund mit Wasser gut ausspülen und auch das Waschbecken reinigen/desinfizieren, da das Öl nun die ganzen Bakterien und Viren enthält. Die Kur sollte einige Wochen jeden Morgen gemacht werden.

In der Küche:

Mayonnaise

- 170ml Sonnenblumenöl
- 2 Eigelb
- 2 Teelöffel Senf
- 1-2 Teelöffel Zitronensaft
- Pfeffer
- Salz

Mit einem Mixer die Eigelbe mit dem Senf und 1 Prise Salz vermischen. Danach 1/3 des Öls sehr langsam während des Rührens mit einem Schneebesen tropfenweise hinzugeben. Den Rest vom Öl danach in einem Strahl dazu gießen und unterrühren. Zum Schluss die Mayonnaise nach Geschmack würzen.



Pesto mit Schnittlauch

150g Sonnenblumenöl
30g Sonnenblumenkerne
80g Schnittlauch
60g Parmesan
Knoblauch
Salz

Parmesan und 1 Knoblauchzehe zerkleinern und den Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden. Die Sonnenblumenkerne werden währenddessen in einer Pfanne ohne Öl geröstet bis sie hellbraun sind. Wenn die Kerne abgekühlt sind vermischen Sie alle Zutaten in einer Schüssel und pürieren sie zu einer feinen Masse. Die wird dann in ein sauberes Glas mit Drehverschluss abgefüllt und mit Sonnenblumenöl übergossen bis die Oberfläche bedeckt ist.

Zusammenfassend im Schlagwort

Insgesamt lieferten Untersuchungen **Hinweise** auf folgende Wirkungen des Sonnenblumenöls, nicht alle sind bislang wissenschaftlich ausreichend belegt:

- das Verdauungssystem stärkend
- den Blutzucker senkend
- den Cholesterinspiegel senkend
- entzündungshemmend
- feuchtigkeitsspendend
- haarpflegend
- hautberuhigend
- lindert Juckreiz
- muskelentspannend
- Regenerierung von Zellen (Haut schützend)
- sanft abführend
- schleimlösend

GESCHICHTE UND BRÄUCHE

Vor über 3000 Jahren wurde die Sonnenblume von den Indianern in Amerika bereits als Nahrungsmittel und auch in der Kosmetik verwendet. Wahrscheinlich wurde die Ölpflanze durch spanische Entdecker nach Europa gebracht, wo sie in Italien, Frankreich und Deutschland am häufigsten genutzt wurde. Heute wird sie weltweit angebaut – besonders in Russland. Dort wächst sie dank der klimatischen Bedingungen hervorragend und Russland ist somit zum wichtigsten Erzeuger geworden. Zur Herstellung von Öl wird die Sonnenblume allerdings erst seit dem 19. Jahrhundert verwendet. Es ist als Fastenöl bekannt und wurde wegen der strengen russisch-orthodoxen Kirche mehrere Monate pro Jahr verwendet, weil in dieser Zeit der Verzehr von tierischen Fetten verboten war. Nach Palm-, Soja- und Rapsöl ist das Sonnenblumenöl mengenmäßig das viertwichtigste Pflanzenöl.

NEBENWIRKUNGEN

In physiologischer Dosierung sind keine Nebenwirkungen bekannt. Es sind auch keine Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln bekannt.

QUELLEN

Wurde tieferes Interesse bei ihnen durch dieses Heft geweckt?

Dann empfehle ich ihnen eine weitere Vertiefung durch folgende Quellen:

Warenkunde, Ölpflanzen/Pflanzenöle, B.Matthäus/E.W.Münch (Hrsg.), AGRIMEDIA, November 2009;
Die Welt der heimischen Öle, Usch von der Winden, Fackelträgerverlag GmbH, Köln, 2013;
Heilende Öle, Pflanzenöle als Nahrungs und Heilmittel Günter albert Ulmer Verlag Tuningen;
Öle natürlich kaltgepresst, Basiswissen und Rezepte, Marcus Hartmann, Hhädecke-Verlag, 2008;
1001 natürliche Hausmittel, für Haus und Garten, Gesundheit und Körperpflege, Dorling Kindersley Verlag, 2017;
Ölziehen mit Sonnenblumenöl, Anette Kerckhof, 2006;
101 Alternativen zu Shampoo, Conditioner & Co: einfach-natürlich-selbst gemacht-, Claudia Peters, CreateSpace, Independent Publishing Platform;
Die köstliche Vielfalt der Öle, S.Brissaud, V.Lhomme, Verlag Christian, Auflage 1, 13. Oktober 2011;
Ölpflanzen Pflanzenöle, Roth-Kormann, ecomed-Verlag, 2000;
Gesund und fit durch Ölsäugen. Alles über die Entgiftungskur mit Sonnenblumenöl, Norbert Messing, Bio Verlag Ritter, 23. Oktober 2012;
Die Ölzieh-Therapie: Eine ungewöhnlich wirksame Naturheilermethode zur Selbstbehandlung, Günter Hamisch, Turm-Verlag, 01. Januar 2000;
„Helfen und Heilen“ mit Sonnenblumenöl, Margret E Koers, Jänner 1998;
Die Kraft der wertvollsten Pflanzenöle, Tina Krupalija, Ingrid Karner, Kneipp Verlag, 1. Auflage, April 2014;
Die Heilpraktiker-Akademie in 14 Bänden August 2014 von R. Schweitzer und M. Schröder;
Dioskurides. Codex Neapolitanus 1988 von Harald Riedl;
Elvira Bierbach - Naturheilpraxis heute;
Lehrbuch der biologischen Heilmittel: 3 Bände Oktober 2016 von Gerhard Madaus;
Lehrbuch Phytotherapie, von Volker Fintelmann und Kenny Kuchta, November 2016;
Lexikon der pflanzlichen Fette und Öle, 2.Auflage, Sabine Krist, Springer Verlag, 2013;
Öle natürlich kaltgepresst, Basiswissen und Rezepte, Marcus Hartmann, Hhädecke-Verlag, 2008;
Ölpflanzen Pflanzenöle, Roth-Kormann, ecomed-Verlag 2000;
Praxis Aromatherapie, Monika Werner, Ruth von Braunschweig, Karl F.Haug Verlag, 2006;
Sticher / Heilmann / Zündorf "Hänsel / Sticher Pharmakognose, Phytopharmazie", Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart, 2015;
Wikipedia, Inhaltsstoffe, Beschreibungen der Pflanzen und Inhaltsstoffe

Bildquelle/Copyright: (c) Michael Hinterauer, Jojoba - Sonnenblume in der Sonne - (c) Olinchuk shutterstock, Sonnenblume-HandmadePictures - Fotolia, Sonnenblumen im Feld - (c) Dene' Miles shutterstock, Sonnenblumen Kerne - (c) Yeti studio shutterstock

ÜBER DIE AUTORIN



Herta Maria Oberrauch, geboren 6.5.1978

Ausgebildete DGKS (Diplomierte Gesundheits- und Kranken-Schwester), mit Schwerpunkt Demenz, ehemalige Stationsleiterin einer Demenz-Pflegestation.

6850 Dornbirn
Österreich

Im Auftrag und Copyright:
Michael Hinterauer,
"Stübener Kräutergarten",
Stüben 6,
6850 Dornbirn,
Österreich
0043 699 1020 0992

www.der-bio-shop.info www.hinterauer.info info@hinterauer.info