

“Knack die Nuss”

Ich bin ziemlich klein, aber lecker und sehr gesund. Ich bin der Same einer Blume, die sogar bis zu drei Meter hoch werden kann. Die Blütenblätter der Blume sind gelb. Die Blume kann ihren Kopf immer in Richtung Sonne drehen. Daher kommt auch der Name der Blume. Für Hummeln und Bienen ist die Blume ein wichtiger Pollen- und

Nektarlieferant. Sobald ich und die unzählig vielen Kerne um mich herum reif sind, lässt die Blume ihren Kopf hängen. Ich bin ein kleines Energiepaket: Vögel mögen mich gerne, aber auch für Menschen bin ich sehr gesund.

Wer bin ich?



Bild von Capri23auto auf Pixabay

Name:	Meise
Familie:	Ich bin ein Vogel.
Das esse ich:	Ich ernähre mich von Insekten, Würmern, Nüssen und Beeren.
Das mag ich nicht:	Vor Hauskatzen, Mardern, Elstern und Buntspechten habe ich Angst.
So wohne ich:	Ich wohne in Nestern in Baumhöhlen oder Baumspalten. Gerne wohne ich auch in Nistkästen, die Menschen für mich bauen und aufhängen.
Hier lebe ich oder meine Artgenossen:	Man findet mich fast überall in Europa, aber auch in Nordafrika bis nach Asien. In lichten Wäldern und in Gärten.
So viele Verwandte Arten gibt es von mir:	Es gibt über 30 Meisenarten, dazu gehören z.B. die Blaumeise, die Buntmeise oder die Haubenmeise.
Besonderheiten:	Ich kann gut klettern und fliegen. Ich bleibe gerne an einem Ort – ich bin nämlich standorttreu.

Sonnenblumenkerne

Herkunft und Verbreitung

Der Sonnenblumenkern steht seit langer Zeit auf dem Speiseplan der Menschen und wird seit mehr als 2000 Jahren angebaut. Die Sonnenblume kommt ursprünglich aus Nord-, Mittel- und Südamerika. Spanische Seefahrer brachten sie dann zu uns nach Europa. Sonnenblumen brauchen Wärme, damit sie wachsen können. Eigentlich regnet es in Deutschland zu viel für Sonnenblumen, aber trotzdem werden sie immer häufiger angepflanzt.

Die Sonnenblume und ihre Kerne

Sonnenblumenkerne sind die Samen/Früchte der Sonnenblume und reifen in ihrer goldgelben Blüte. Die Sonnenblume hat eine besondere Fähigkeit: sie kann ihre Blüte immer in Richtung Sonne drehen. Die Sonnenblume wird 1-3 m hoch. Wenn die Kerne erntereif sind, lassen die Sonnenblumen ihre Köpfe hängen.

Ernte und Verarbeitung

Sonnenblumenkerne werden mit Mähdreschern geerntet. Die Maschine schneidet die Pflanze am Halm ab und zieht die abgetrennten Pflanzen in das Innere des Mähdreschers hinein, wo die Pflanzenteile in einer sogenannten Dreschtrammel landen. In der Dreschtrammel werden die Sonnenblumenkörner durch das Schütteln und Schleudern aus dem Blütenkelch gelöst. Alle anderen Bestandteile der Pflanze werden auf dem Feld zurückgelassen.

Die Sonnenblumenkerne werden direkt nach der Ernte gereinigt. Danach werden die Kerne von ihrer harten Schale befreit, dazu werden sie in einer Schälmaschine mit hoher Geschwindigkeit von einer rotierenden Platte gegen eine harte, meist metallene Fläche geschleudert. Durch den Aufprall brechen die Sonnenblumenkörner auf, die Schalenreste werden anschließen abgesaugt oder abgesiebt. Anschließend werden die Kerne trocken eingelagert, bis sie abgepackt werden.

Sonnenblumenkerne sind ein toller Snack, denn sie sind sehr gesund. Die Kerne haben eine harte Schale, die den weichen Kern schützt. Meistens sind die Schalen schwarz oder schwarz-weiß gestreift. Aus den Kernen kann man auch Öl machen, das Sonnenblumenöl.

Die Ukraine und Russland produzieren die meisten Sonnenblumenkerne. Die Sonnenblumenkerne, die wir bei uns im Bio-Laden kaufen können, stammen oft aus Europa, genauer: aus der Slowakei.

Wissenswertes für Zukunftsgestalter

Gesundheit

Sonnenblumenkerne und das Sonnenblumenöl sind wichtige Lebensmittel geworden. Vor allem rund um das Mittelmeer, in Osteuropa und in Asien knabbern die Menschen gerne Sonnenblumenkerne. Sie sind lecker und können gut zum Backen benutzt werden, für Süßes und für Salziges. Sie schmecken gut in Müsli und man kann sie auf Salate streuen. Noch besser schmecken sie, wenn sie vorher angeröstet werden.

Sonnenblumen sind eine leckere Zutat für Aufstriche und auch bereits ein beliebter und guter Ersatz für Hackfleisch.

Knack die Nuss - Weltreise: Zwischenstopp „Indigene Völker in Nord-, Mittel-, und Südamerika“

Die Sonnenblume kommt ursprünglich aus Nord- und Südamerika. Schon vor mehreren tausend Jahren wurde sie von den indigenen Völkern in Nordamerika als Nahrungspflanze verwendet und bei den Inkas als Zierpflanze kultiviert, weil sie die Sonnenblume als Abbild ihres Sonnengottes betrachteten.

Informationen über die indigenen Völker Nordamerikas: www.planet-wissen.de/kultur/voelker/indigene_voelker_nordamerikas/index.html
Informationen über die Inkas: www.planet-wissen.de/natur/gebirge/die_anden/pwiedieinkaroemersuedamerikas100.html#Sonne

Indigene Völker

Wir verwenden bewusst den Begriff „Indigene Völker“ und nicht „Indianer“, denn viele Angehörige indigener Stämme empfinden diesen letzteren Begriff als problematisch oder sogar als kränkend. Er stammt aus der Zeit des Kolonialismus und ruft immer Assoziationen wach, die stark von Klischees geprägt sind und mit der Wirklichkeit wenig zu tun haben - auch wenn die Bilder bei uns in Deutschland durch die Karl May-Filme eher positiv sind. Außerdem beruht der Begriff auf einem historischen Irrtum: Christoph Kolumbus dachte, er sei in Indien an Land gegangen und prägte damit die Bezeichnung der Ureinwohner Amerikas.

Unsere Gesellschaft ist im Wandel, auch unsere Sprache verändert sich. Wir engagieren uns gegen Diskriminierung und für die Wertschätzung unterschiedlicher Kulturen und indigener Völker – auch indem wir sie so nennen, wie sie es selbst tun.

Sonnenblumenkerne

Ideen für Zukunftsgestalter

Gärtnern: Sonnenblumenkerne selber anbauen und ernten

Sonnenblumen wachsen auch bei uns. Im Internet findest du ganz viele Tipps und Tricks zum Anbau von Sonnenblumen.

Vogelfutter selber machen

Zutaten:

- 1 kg Fett, Rindertalg oder Pflanzenfett (z.B. Kokosfett) – möglichst in Bio-Qualität
- Pflanzenöl, z.B. Rapsöl
- verschiedene Sämereien, vor allem Sonnenblumenkerne, dazu Erdnuss- & Haselnussbruch, Hirse, Hanfsamen, Haferflocken, Leinsamen
- großer Topf, Kochlöffel, Bindfaden oder Seil, kleine Stöcke, Gefäße nach Wahl (Tontöpfe, Tassen, Kokosnuss-Hälften, Backförmchen)

Rindertalg bzw. Pflanzenfett in Topf geben und bei geringer Hitze vorsichtig schmelzen (Achtung: nicht sieden oder kochen lassen!). Samen und Körner hinzugeben (etwa 1 kg auf 1 kg Fett). Gründlich umrühren und soweit abkühlen lassen, bis sich die Masse noch gut formen lässt. Nachdem das Fett flüssig ist, einen Schuss Pflanzenöl hinzugeben. Damit bleibt die Masse später nach dem Aushärten geschmeidig.

Masse zu Meisenknödel formen und am besten die Schnur zum Aufhängen gleich mit einarbeiten. Oder die Masse in die Förmchen füllen und glattstreichen. Als Sitzgelegenheit für die Vögel dienen kurze Stöcke, die jeweils weit in die Masse eingesteckt werden. Diese am Ende auf ca. 10 cm Länge einkürzen. Bei den Formen ein kleines Stöckchen als Platzhalter einsetzen, damit dort später der Faden zum Aufhängen durchgezogen werden kann. An einem schattigen Platz außerhalb der Reichweite von Katzen aufhängen.

Quelle: www.nabu.de/imperia/md/content/nabude/naturerleben/200203_nabu_handout_vogelfutter.pdf

Spiel & Spaß: Das Sonnenblumen-Fingerspiel

Das Blumen Fingerspiel kann man zu jeder Jahreszeit mit den Kindern spielen. Es werden nur Sonnenblumenkerne benötigt. Ab 3 Jahren.

Die Sonnenblume auf dem Feld,
Hand als Sonnenblume leicht hin und her drehen

Wer hat sie da nur hingestellt?
Mit der anderen Hand fragend in den Haaren kraulen und Schultern zucken

Aus diesem kleinen Korn
Sonnenblumenkern zeigen

wurde sie gebor`n.
Kern zwischen den Fingern der Sonnenblumenhand verstecken

Nach einer Zeit wuchs er sodann, zu einer großen Sonnenblume heran.
Kern zwischen die Finger klemmen, und dann die Sonnenblume wieder mit der offenen Hand darstellen

Nun ist sie Sonnenblumenmutter und gibt manchmal Vogelfutter.
freie Hand pickt mit Zeigefinger und Daumen den Kern hervor

Quelle: Sonnenblume-Fingerspiel: www.kita-turnen.de/sonnenblumen-blumen-fingerspiel/

Weitere Infos

Film zur Ernte von Sonnenblumenkernen: www.br.de/mediathek/video/ernte-von-sonnenblumenkernen-bio-sonnenblumenkerne-anbau-und-ernte-av:5dc59b229f87070019de40bf







„Knack die Nuss“





Impressum

Herausgeber:



kikuna - Zukunft Nachhaltig Gestalten e.V.
Wagnerstraße 6, 89160 Dornstadt/Bollingen
info@kikuna-welt.de
www.kikuna-welt.de

Der Herausgeber ist für den Inhalt allein verantwortlich.

Idee und Konzept: Karin Wirnsberger
Textarbeit: Karin Wirnsberger
Mitwirkende: Teresa Jans, Ina Heimann, Zita Chocano, Roswitha McLeod u.a.
Illustration und Layout: Andreas Naumann, mees + zacke
Dornstadt, November 2020

Gefördert durch:



mit Mitteln des
Kirchlichen
Entwicklungsdienstes

**ENGAGEMENT
GLOBAL**
Service für Entwicklungsinitiativen



Mit Mitteln des



Bundesministerium für
wirtschaftliche Zusammenarbeit
und Entwicklung