



ORF extra

Inti-Butter

aus „Natur im Garten“ von Uschi Zezelitsch

Dass die Sonnenblume ihren Kopf von Osten nach Westen drehen kann ist ein offenes Geheimnis, aber das ist lange noch nicht alles. Ein einziger Blütenkopf besteht oft aus über 150000 Einzelblüten und danach ist die Mitte mit bis zu 1000 Kernen bestückt

Essbare Sonnenbutter

Für meine „Inti-Butter“- benannt nach dem Sonnengott der Inka - hacke ich 3 bis 4 Esslöffel Sonnenblumen-Blütenblätter und ebenso ein paar Esslöffel geschälte Sonnenblumenkerne und rühre sie gemeinsam mit je einer Prise Salz, Pfeffer, Chilifäden, 2 Esslöffel gehackten Kräutern Ihrer Wahl - ich verwende Thymian, Zitronenverbene und Oregano (und wenn Sie bunt genauso gerne mögen wie ich, noch 2 Esslöffel essbare Blütenblätter z.B.: von Ringelblumen, Zinnien und Dahlien) - in ein 1/8 weiche Butter ein.

Blütenboden und die Stängel der Sonnenblume schmecken ja vor und während der Blüte auch super. Ich habe von diesen beiden den Boden großzügig abgeschält, die Kernansätze dran gelassen - am besten sind sie, wenn sie noch nicht ganz reif sind, und in Butter 5 Minuten weich gegart. Darauf lege ich jetzt zwei meiner Butterkugeln. Den Rest streiche ich auf Sonnenblumenkernweckerl- und Brot. Mit den übrigen Blüten werden alle Speisen dekoriert.

Der Salat ist natürlich mit Sonnenblumenöl zubereitet. Und all das ist nicht nur für Augen und Gaumen ein Genuss, sondern außerdem extrem gesund. Das Öl zum Beispiel kann den Cholesterinspiegel senken, hält die Gefäße flexibel und sorgt für gesundes Zahnfleisch.

Blütenblätter oder geröstete, zerkleinerte Kerne können als Tee zubereitet werden, der sommerliche Infekte wirksam bekämpft. Mit der Sonnenblume habe ich eigentlich vielfältige, geschmackvolle Zutaten für Sommergerichte und eine komplette Hausapotheke.

Öl-Zieh-Kur

Ein Fläschchen Sonnenblumenöl zum Beispiel steht bei mir nicht nur in der Speisekammer, sondern auch im Badezimmer. Alle paar Wochen plane ich am Morgen ein paar Extraminuten ein und mache eine entgiftende Ölziehkur. Das sieht so aus, dass ich 15 Minuten lang mit einem Mund voll Sonnenblumenöl entweder Büroarbeit erledige oder lese...und dabei das ÖL zwischen den Zähnen durchziehe und hin- underspüle. Das Öl nimmt die Giftstoffe aus der Mundhöhle auf und wenn ich das Öl dann ausspucke, sind die auch weg. Zusätzlich wird die Mundflora saniert und die Selbstheilungskräfte des Körpers werden saniert.

Entzündungshemmendes Heilöl ansetzen

Und mit diesen Blütenblättern mache ich jetzt mit 2 Handgriffen ein entzündungshemmendes Heilöl und eine Tinktur zum Einnehmen, wenn wieder Erkältungszeiten anbrechen. Ich fülle beide kleinen Schraubgläser bis zur Hälfte mit den Blüten und übergieße die einen mit Sonnenblumenöl und das andere mit Weingeist. Sowohl Öl als auch Tinktur sollten ca 3 Wochen am hellen Fenster ziehen und werden dann abgeseiht und in dunkle Flaschen gefüllt. Das Öl tut bei Nerven- und Gelenkschmerzen gute Dienste und die Tinktur wird mit bei Erkältungen oder zur Vorbeugung in „gefährlichen Zeiten“ mit 10 Tropfen auf ein Glas Wasser eingenommen.