

Die besondere Ernte – tonnenweise Sonnenblumen für gesundes Speiseöl

Die Ernte liegt in den letzten Zügen: Doch dabei geht es nicht etwa um Kartoffeln. Bei Groß Düngen sind nun tausende Sonnenblumen gekappt worden, um die Blütenköpfe zu Speiseöl zu verarbeiten. Warum Experten zu diesem Lebensmittel raten.

Von Alexander Rath

Groß Düngen. Alle paar Sekunden braust ein Auto vorbei. Ein Kleinflugzeug brummt derweil am leicht bewölkten Himmel – und ein Vogelschwarm steigt plötzlich aus einem vertrockneten Sonnenblumenfeld auf. Verdorrt sind die zahllosen Pflanzen an der Bundesstraße 243 bei Groß Düngen schon lange. Zwar ist ihr gelber Glanz verblasst, ihr Innenleben hat es aber immer noch in sich. An diesem strahlenden Oktobertag fährt Nikias Graën erstmals eine Sonnenblumenenernte ein.

0,5

Liter Sonnenblumenöl aus der Region fassen die Glasflaschen, die künftig in ausgewählten Geschäften angeboten werden.

Die Blütenköpfe, voll mit reifen Kernen, werden zu Speiseöl verarbeitet. Dieses soll in Flaschen gefüllt und in einigen Wochen in ausgewählten Geschäften der Region angeboten werden. Laut Landvolk durchaus ungewöhnlich, denn manche Bauern wie etwa Alexander Henze aus Dingelbe bauen Sonnenblumen eher für den Eigenbedarf an.

Es ist 16.20 Uhr – und der große Mähdrescher mit dem meterlangen Schneidwerk beginnt sich Zug um Zug durch das Feld zu arbeiten. In Sekundenschnelle zerteilen die Schneidezähne die Gewächse. Übrig bleibt der pulverisierte Ertrag, der über eine Röhre in zwei am Acker bereitgestellte große Anhänger prasselt.

„Trial and Error“, beschreibt Graën derweil sein Motto. Versuch und Irrtum. Er experimentiert in diesem Jahr mit den oft prächtigen, manchmal mehr als mannshohen Blumen, hat im vergangenen Mai auf zwei jeweils 20.000 Quadratmeter großen Feldern Hunderttausende von ihnen gepflanzt.

Die trockenen Wetterbedingungen für die Ernte sind glänzend, schöner kann es an diesem Oktobertag für einen Anbauer wie Graën nicht sein. Das bringt ihn fast ins Schwärmen.

Am Spätnachmittag ist es vollbracht. 17.44 Uhr zeigt die Uhr. Der gemietete Mähdrescher mit dem Spezialgerät, extra aus Braunschweig ins Hildesheimer Land gelotst, hat sein Werk getan. Rund 15 Tonnen Sonnenblumenöl – so viel soll aus den Pflanzen gewonnen werden.

Dieses wird in 500 Milliliter-Glasflaschen abgefüllt, die voraussichtlich zwischen 6 und 8 Euro kosten. Auf jeden Fall noch vor Weihnachten werden sie in ausgewählten Geschäften in der Region Hildesheim verkauft, das ist der Plan – der klingende Markenname auf der Banderole lautet: „Heinde-Öl“. Das Kalkül: Eine stete Nachfrage nach regionalen Produkten decken.

Und warum war gerade jetzt Ernte? „Eine Sonnenblume ist reif, wenn die Blütenblätter vertrocknet und die Blütenköpfe leicht nach unten geneigt sind“, erklärt Graën. „Die Kerne sollten dann eine harte Schale haben und innen vollständig ausgereift sein.“

Ein besonders wichtiger Schritt bei der Herstellung des Öls ist für den Anbieter die Kaltpressung der Kerne. Bei dem Verfahren wird das Öl schonend ohne den Einsatz von Hitze gewonnen. Durch die niedrigen Temperaturen sollen wertvolle Nährstoffe wie Vitamine, ungesättigte Fettsäuren und Antioxidan-



Der Mähdrescher pflügt durchs Feld zwischen Egenstedt und Groß Düngen und kappt die Blumen.

FOTO: ALEXANDER RATHS

ten im Öl erhalten bleiben, das ist laut Graën geschmacklich intensiver und gesünder als raffiniertes Öl, das bei hohen Temperaturen hergestellt wird. Womit er auch wirbt: Die Blumen werden lokal angebaut und direkt in der Region verarbeitet.

Und warum überhaupt sollten Verbraucher Sonnenblumenöl verwenden? Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) rät dazu, „gesundheitsfördernde“ Fette aus Pflanzen den tierischen Fetten, wie Butter oder Schmalz, vorzuziehen. Pflanzenöle enthalten laut DEG zwar ebenfalls viele Kalorien, aber auch lebensnotwendiges Vitamin E und essenzielle Fettsäuren.

Diese sind der DEG zufolge wichtig für eine optimale Nährstoffzufuhr. Während in tierischen Fetten oft viele gesättigte Fettsäu-

ren enthalten sind, finden sich in Pflanzenölen die wertvollen einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren, wie etwa Öl- und Linolsäuren. Wer vermehrt diese Fette zu sich nimmt, kann so das Risiko für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung senken und den Cholesterinspiegel kontrollieren.

Die AOK empfiehlt zudem zu Rapsöl als gesundes Lebensmittel. Weitere Öle mit hohem Gehalt an Alpha-Linolensäure (ALA) sind Lein-, Soja- und Walnussöl, die als gut für die Gesundheit eingestuft werden. Weiterer Vorteil von Rapsöl ist der hohe Gehalt an Vitamin E.

Und reichlich Speiseöl original aus dem Hildesheimer Land soll es jedenfalls auch in den kommenden Jahren für private Haushalte geben, das hat sich Graën fest vorgenommen.



Tonnenweise Sonnenblumen sind jetzt bei Groß Düngen geerntet worden. Jedoch nicht in diesem Zustand, sondern vertrocknet – weil diese Blumen dann reif sind.

FOTO: MARC DEBEAUX (ARCHIV)