

Bio Sonnenblumenkerne



Der Sonnenblumenkern ist die Frucht der Sonnenblume (*Helianthus annuus*). Der Begriff „Sonnenblumenkern“ ist eigentlich eine falsche Bezeichnung, wenn er auf den Samen in seiner Fruchthülle (Hülse) angewendet wird. Botanisch gesehen ist es eine Cypsela. Der geschälte essbare Rest wird als Sonnenblumenkern oder Herz bezeichnet. Es gibt drei Arten von häufig verwendeten Sonnenblumenkernen: Linolsäure (am häufigsten), High-Oleic und NuSun. Jede Sorte hat ihren eigenen einzigartigen Gehalt an einfach ungesättigten, gesättigten und mehrfach ungesättigten Fetten. Die Informationen in diesem Artikel beziehen sich hauptsächlich auf die Sorte Linolsäure. Für kommerzielle Zwecke werden Sonnenblumenkerne normalerweise nach dem Muster auf ihren Schalen klassifiziert. Wenn die Schale ganz schwarz ist, werden die Samen schwarze Öl-Sonnenblumenkerne genannt. Die Feldfrüchte können als Ölsamen-Sonnenblumenfeldfrüchte bezeichnet werden. Diese Samen werden normalerweise gepresst, um ihr Öl zu extrahieren. Gestreifte Sonnenblumenkerne werden hauptsächlich für Lebensmittel verwendet; infolgedessen können sie Süßwaren-

Sonnenblumenkerne genannt werden. Wenn Samen in der Schale verarbeitet werden, werden sie zuerst getrocknet. Danach können sie auch geröstet oder mit Salz oder Mehl bestäubt werden, um den Geschmack zu erhalten. Das Schälen wird üblicherweise durchgeführt, indem die Schale mit den Zähnen geknackt und ausgespuckt wird, während der Kern im Mund bleibt und gegessen wird. Sonnenblumenkerne, die in Beuteln verkauft werden, werden entweder „schlicht“ (nur gesalzen) oder mit einer Vielzahl von Aromen gegessen, die vom Hersteller hinzugefügt werden, darunter Barbecue, Gurke, scharfe Soße, Speck, Ranch- und Nacho-Käse sowie andere. Sonnenblumenkerne in der Schale sind besonders beliebt in mediterranen und asiatischen Ländern, wo sie frisch geröstet gekauft werden können und ein gängiges Lebensmittel sind, während sie in vielen Ländern frisch verpackt in verschiedenen Röstgeschmacksrichtungen gekauft werden können. In den Vereinigten Staaten werden sie häufig von Baseballspielern als Alternative zum Kautabak gegessen.

Verpackung



Möchten Sie mehr über dieses Produkt erfahren oder haben Sie Fragen?

[Produktdetailseite anzeigen: Bio Sonnenblumenkerne](#)