

De zonnebloem

Tekst en foto's Abe Maaijen

Wie kent ze niet, die mooie, hoge, gele zonnebloemen? In ons land zie je ze vrijwel alleen in tuinen maar in Zuid-Europa staan er grote akkers mee vol. Hoewel het een veel voorkomende bloem is, word ik altijd een beetje blij van die trotse, grote bloem.

Uiteraard staat deze bloem ook in onze eigen tuin. Hier mag hij niet ontbreken. Vaak kiest mijn vrouw de zaden, of ze houdt ze over van vorige jaar. Vorig jaar werd er in onze buurt zelfs een wedstrijd georganiseerd. Niet wie de hoogste kon kweken, maar wie de zonnebloem met de grootste doorsnede kon laten groeien. Hiervoor worden er zaden uitgedeeld om eenieder gelijke kansen te geven. Overal langs de weg zag je tuintjes met grote zonnebloemen. De prijsuitreiking zou op het buurtfeest zijn, de laatste zaterdag van augustus. Enkele dagen hiervoor kwam de jury ook bij ons langs. De bloem werd keurig gemeten, wel vanaf een trap, want ook in de hoogte mochten ze er wezen.

De grootste bloem was maar liefst 41,5 cm in doorsnee. Gekweekt, jawell, door mijn vrouw Wil. Zij mocht de hoofdprijs in ontvangst nemen; een lolly van 15 cm in de vorm van een zonnebloem.

De naam zonnebloem komt uit het Oud-Grieks. De wetenschappelijke naam voor zonnebloem is *Helianthus*. Dat is afgeleid van Helios, wat zon betekent, en Anthos, wat bloem betekent. De zonnebloem (*Helianthus annuus*) is een eenjarige plant uit de composietenfamilie (Asteraceae). De zonnebloem bloeit van juli tot oktober. Een plant kan dan meerdere bloemhoofden voortbrengen. Van planten waarvan de bloemknop nog niet is geopend, draaien de knoppen met ze zon mee. Dat verschijnsel heet heliotropisme. In de nacht draait de bloemknop weer terug naar het oosten. Zodra de plant in bloei staat, stopt dat en blijft de bloem naar

het oosten wijzen. Er zijn ongeveer 70 verschillende ondersoorten zonnebloemen. Deze variëren sterk in grootte, kleur en vorm. De kleinste soorten groeien tot ongeveer 60 cm hoog, terwijl de grootste zonnebloem wel 4 m hoog kan worden. Ook kan er veel verschil zitten in de kleur, van heldergele tot dieprode en meerkleurige soorten.

Herkomst
Zonnebloemen komen oorspronkelijk uit Noord- en Midden-Amerika. De oorspronkelijke bewoners hebben de plant al meer dan drie eeuwen terug gedomesticeerd. De Mescalero- en Chiricahua-Apache maakten uitgebreid gebruik van wilde zonnebloemen. In de 16e eeuw hebben Spanjaarden de zonnebloempitten en daarmee de plant naar Europa gebracht.

Gebruik van de plant
De zonnebloem wordt als snijbloem verkocht – meestal de kleinere soorten. De zonnebloempitten bevatten veel olie en worden daarom op grote schaal geteeld. De pitten worden zo gegeten, al dan niet gerosterd, maar ook als kiemgroente in salades.

De olie kan goed tegen hitte, zodat het als bak- en frituurolie gebruikt kan worden. Ook is het een grondstof voor veel producten, van margarine tot verfproducten. De olie bevat veel onverzadigde vetzuren, waaronder linolzuur. De resten van de plant zijn geschikt als veevoer.



Zonnebloem met honingbijen

De bloem als drachtplant
Zonnebloemen trekken bijen, vlinders en hommels aan. De bloem is een heel rijke bron van stuifmeel en nectar. Een voordeel is dat de bloeiperiode laat in het seizoen is. Er schijnt in het stuifmeel een stofje (spermidine) te zitten waar de Varroa slecht tegen kan (*Bijenhouden* 2023-3). Vogels en eekhoorns komen erop af zodra de zaden rijpen. Hang een uitgebloeide bloem binnen te drogen en gebruik de bloem met pitten in de winter als vogelvoer.

Wanneer zonnebloem zaaien?
Zonnebloemen zaai je in het voorjaar, tussen maart en juni. Wacht tot na de laatste nachtvorst, want de zaden kiemen het beste bij een temperatuur van minimaal 10 °C. Hoe eerder je zaait, hoe sneller je kunt genieten van de vrolijke, gele bloemen!

Leuke weetjes over de zonnebloem
Deze vrolijk gekleurde zonliefhebbers zijn zo bekend dat er genoeg leuke zonnebloemweetjes te vinden zijn:

- De hoogste zonnebloem ooit gemeten was 9,17 m hoog!
- De zonnebloem is de nationale bloem van Oekraïne en de staatsbloem van Kansas (VS).
- De zonnebloem staat symbool voor geluk, liefde, vertrouwen, bewondering, kracht en de zon. De symboliek van de liefde komt voort uit de Griekse mythologie. Nimf Clytia wordt verliefd op Apollo. Hoewel Clytia beeldschoon is, geeft Apollo geen gehoor aan haar vraag om liefde. Hierdoor sterft Clytia van liefdesverdriet en verandert in een zonnebloem en draait steeds met de zon mee om de zonnegod Apollo te blijven zien.
- De schilderijen met zonnebloemen behoren tot de bekendste schilderijen van Van Gogh. Hij maakte ze in Arles, Zuid-Frankrijk, in 1888 en 1889. In totaal schilderde hij vijf grote doeken van zonnebloemen in een vaas, met drie tinten geel 'en anders niets'.
- In Nederland werden vorig jaar maar liefst meer dan 50 miljoen zonnebloemen als snijbloem verkocht. Het grootste deel van de zonnebloemproductie vindt zelfs in ons eigen land plaats (42 miljoen stuks), ondanks de enorme velden in het buitenland.
- De zonnebloem is niet alleen mooi in een vaas, in sommige landen worden de jonge zonnebloemknoppen net als artisjokken gestoomd en gegeten. 🍷

Bronnen
elszonnebloemen.nl
graszaaddirect.nl
holistik.nl
imkerpedia.nl
tuindreef.nl
versvandekwekerij.nl



De zonnebloem wordt gemeten



Zonnebloem met akkerhommel