

November

Navadna sončnica – zanimivosti, zdravilni učinki in recepti



Na šolskem vrtu

Sončnica je bila v začetku kot okrasna rastlina. Sadili so jo po botaničnih in grajskih vrtovih. Ko so v Rusiji začeli leta 1840 stiskati olje iz semen, se sončnica preseli tudi na polja.

Poznamo jo pod različnimi imeni: sončna roža, sončenca, soncarca..

Cvetovi se preko dneva obračajo za soncem, ko sonce zaide, se popolnoma zaprejo. Privlači ne samo čebele ampak tudi ptice. Njeni listi in mehkejši deli stebel so namenjeni za krmo živini. Cvetne liste lahko uporabljamo v čajnih mešanicah.

ZANIMIVOSTI

- Cvetovi se obračajo v smeri sonca od vzhoda proti zahodu. Ponoči ali zgodaj zjutraj se obrnejo na vzhod.
- V Evropi največ sončnic pridelajo v Rusiji, Španiji in Romuniji, na Madžarskem in v Nemčiji. Pomembna pridelovalka izven Evrope pa je Japonska.
- Na Kitajskem je sončnica simbol dolge življenjske dobe in sreče.

ZDRAVILNI UČINKI

- Sončnična semena vplivajo na izboljšanje razpoloženja in vzpodbujajo nastanek serotonina – hormona sreče.
- S sončničnim oljem lahko masiramo sklepe. / HLADNO STISKANO OLJE /
- Olje lahko uporabimo tudi za obkladke pri hudih pljučnicah.

Ptice selivke so se že odpravile v tople kraje. Za stalnice bomo poskrbeli s ptičjimi krmilnicami.

V šolski krmilnici bodo tudi sončnična semena s šolskega vrta. Lahko se lotimo izdelave lojne pogače.

Kako izdelati lojne pogače v 4 preprostih korakih.

Lojna pogača za ptice je naravna in jo je preprosto izdelati. Potrebujete loj, ki ga kupite pri mesarju, sončnična semena, modelčke in vrvico, žico ali leseno palčko.

1. Stopimo loj

Najprej potrebujemo goveji loj ali svinjsko salo. Dobimo ga lahko pri kakšnem mesarju ali pri domačih kolinah. Narežemo ga na kose, damo v posodo in stopimo (topimo ga lahko tudi v kuhinjski pečici). **Topimo tako dolgo, da postane popolnoma tekoče in bistro.**

Če se boste oglasili pri mesarju zvečer, preden zaprejo, ga prosite naj na mesoreznici drobno zmelje klavne odpadke in goveji loj ali svinjski špeh za ocvirke, tako kot maso za čevapčiče in pleskavice. Čez dan vam mesarji ne bodo hoteli mleti loja, ker si bodo zapacali mesoreznico, zvečer, na koncu delovnega dne, pa tako ali tako morajo razstaviti in očistiti mesoreznico.

Na drobno zmleto maščobo ptice zlahka kljuvajo, jedo in raznašajo. Kadar je temperatura pod ničlo in v drugi polovici zime, **ptice pojedjo od 10 do 15 krat več drobno mleto maščobe** kot tiste, ki jo ponudimo v enem kosu in ni drobno zmleto!

2. Pripravimo mešanico za modele

Počakamo, da se mast ohladi, **vendar je še vedno tekoča**, vanjo stremo ptičjo hrano, sončnična semena, zdrobljene oziroma grobo zmlete orehe, neslane arašide, konopljino seme, proso... in maso dobro premešamo.

3. Polnjenje modelov

Sedaj jo pustimo, da se začne strjevati. **Predn se popolnoma strdi**, jo napolnimo v pripravljene modele.

Modele na dnu preluknjamo in skozi odprtino (ki naj ne bo prevelika) napeljemo leseno palčko, tako, da na koncu del le-te štrli iz pogače (spodaj in zgoraj) in omogoča pticam boljši oprijem pri hranjenju.



4. Jemanje iz modelov in obešanje

Skozi palčko izvrtajmo majhno luknjo in preprosto z žico obesimo na vejo. Pogačo vzemimo iz lončka, če noče ven, namočimo nož v vročo vodo in gremo okrog pogače, z malo spretnosti bo šla ven.

Pogačo lahko ohlajeno tudi enostavno oblikujete v krogle, katere postavite v krmilnice, jih obesite na drevo ali položite na okensko polico.

Pa še nekaj za ljudi...

Priporočeno je uživanje svežih, kakovostnih in toplotno neobdelanih semen. Semena lahko za uro ali dve namočimo v vodi, odcedimo in pojemo čez dan.

Namaz iz sončničnih semen s papriko

SESTAVINE:

dve pesti sončničnih semen
½ zelene paprike
2 rezini ovčjega sira
2 žlici kisle smetane
2 žlici olivnega olja
peteršilj
sol
beli poper

POSTOPEK

Sončnična semena za nekaj ur namočimo v vodi. Stresemo jih v mešalnik, dodamo narezano papriko, ovčji sir, kisko smetano, sol, beli poper in peteršilj. Zmeljemo v mazav namaz. Ponudimo s kruhom, lahko s testeninami, krompirjem, tortiljami...

VIRI:

Navadna sončnica. Narava zdravi, 6, 72: 8-9

Namaz iz sončničnih semen s papriko. 2007.

<https://www.kulinarika.net/recepti/9917/predjedi/namaz-iz-soncnicnih-semen-s-papriko/>

(november 2017)