

Zonnebloemen

Inleiding

In Nederland worden zonnebloemen vooral in tuinen gekweekt. Voor kinderen is het een fantastische manier om kennis te maken met de groeikracht van een plant. In één seizoen van zaadje tot een gigant hoog boven je uit, dat is toch pure tovenarij?

Familie

Zonnebloemen horen bij de familie van de samengesteldbloemigen (*Asteraceae*). Met wereldwijd maar liefst 25.000 soorten is het een zeer grote familie. Sla en andijvie horen erbij maar ook artisjokken en dahlia's. De overeenkomst van al deze planten zit in de bloem. Wat een bloem lijkt bestaat uit een zeer groot aantal kleine bloempjes, bijeengehouden door een omwindsel (vandaar 'samengesteldbloemigen'). De gele 'bloemblaadjes' van een zonnebloem zijn eigenlijk lintbloempjes. In het bruine hart van de zonnebloem zitten de buisbloempjes, rijk van stuifmeel en nectar voorzien. Ze trekken veel bijen aan. De Latijnse naam *Helianthus annuus* is afgeleid van het Grieks. Helios betekent zon en anthos bloem.

Teelt

Het opkweken van zonnebloemen is heel eenvoudig. Vanaf half april kan er in de volle grond gezaaid worden. In een ondiep kuiltje worden 3 zaden gezaaid. Na opkomst blijft de stevigste jonge plant staan en ruimen de andere het veld. Plantafstand voor de grote soorten 50 x 50 cm, anders minder. Ook kan er op rij gezaaid worden. Om gedurende een langere tijd snijbloemen te hebben, kunnen er kleine porties met twee weken tussentijd gezaaid worden.

De hoge soorten waaien makkelijk om. Deze kunnen het beste op een beschutte plek, bijvoorbeeld tegen een muur gezaaid worden. De wat lagere soorten zijn aan te raden op winderige plaatsen.

Zonnebloemen groeien goed op vrijwel iedere niet te zure grond. De belangrijkste eis die ze stellen is veel zon. Verder voldoende vocht (compost houdt vocht vast) en bemesting van bij voorkeur oude koemest, in de vorige herfst al ondergespit.

Soorten, variëteiten

Aardperen

Eigenlijk gaat dit Groentje over de eenjarige soorten zonnebloemen. Aardperen (*Helianthus tuberosus*) zijn nauw verwant maar niet eenjarig. Het zijn vaste planten die ondergrondse knollen vormen. Deze knollen zijn eetbaar. De slanke, twee à drie meter opgaande, stengels vormen een mooie afscheiding van de tuin. In een warme zomer komen de aardperen in bloei. Kleine zonnebloemetjes verschijnen in de top van de plant. Aardperen kunnen woekeren. Om dat te voorkomen kunnen de aardperen het beste in een kistje of emmer (met gaten in de bodem zodat het vocht eruit kan) geteeld worden. In de herfst sterven de bovengrondse delen af en kunnen de aardperen geroooid worden. Bewaar een klein deel van de aardperen vorstvrij onder vochtig zand om volgend voorjaar weer uit te planten.

Stijve zonnebloem (Helianthus laetiflorus)

Dit is de plant die in de volksmond Heliant genoemd wordt. Het is een sterke groeier, met wortelstokken (dus ook woekierend), en heel geschikt voor zonnige, maar moeilijke plekken in de tuin. De planten worden ongeveer 1,5 meter hoog en bloeien in augustus, september. Het zijn uitstekende snijbloemen. Wel bijtijds opbinden want ze zijn nogal windgevoelig.

Eenjarige zonnebloem (Helianthus annuus)

Van de eenjarige zonnebloem zijn talrijke variëteiten in omloop. Groot, klein, gevuld, lichtgeel of juist donkerrood. Voor allerlei toepassingen en smaken zijn er zonnebloemen te vinden. Ze zijn onlosmakelijk met het zomergevoel van warme, zonnige dagen verbonden.

Typische kweekproducten zijn miniatuur zonnebloemen voor in de pot en zelfs stuifmeelloze zonnebloemen zodat er geen rommel op tafel valt. Helaas hebben zulke zonnebloemen, net als de dubbele (gevulde) variëteiten aan bijen niets te bieden.

Reuzen

c.v. 'Giganteus'

Dit is de zonnebloem die met gemak 3 meter haalt en waarvan de bloem zo groot als een pizzabord wordt. Ook de zaden zijn opvallend groot. Wie een kind het echte zonnebloemengevoel wil geven zoekt een beschutte, zonnige plek waar deze reus kan staan. Zorg voor voldoende ruimte, zo'n 50 x 50 cm.

c.v. 'Russian Giant'

Net als de voorgaande is dit ook zo'n reus. Deze kan nog iets hoger worden. Voor alle reuzen geldt dat ze, om een maximale omvang te bereiken, voldoende voeding en water nodig hebben. Voor de rest is het afhankelijk van de zomer hoe succesvol ze worden.

c.v. 'American Giant'

Deze reus claimt zelfs 5 meter, maar net als bij de voorgaande is dat afhankelijk van het weer en de extra verzorging.

Snijzonnebloemen

De meeste snijzonnebloemen worden niet hoger dan zo'n 1.80 m. Ook is de bloem vaak wat kleiner, maar dat is wel praktisch in de vaas. Sommige rassen gaan na het oogsten van de hoofdbloem vertakken en leveren dan nog een heel stel kleinere bloemen. Zoals al gemeld worden er zelfs stuifmeelloze soorten gekweekt. In een natuurvriendelijke tuin zouden die liever niet gebruikt moeten worden, want ze hebben bijen niets te bieden.

c.v. 'Helios'

Geen reus, maar met 1.50 m wel een goede snijbloem zonder dat daar een ladder bij nodig is. Warmgeel met een bruin hart. Geschikt voor wie insecten ook wat gunt.

c.v. 'Lemon Queen'

Deze snijzonnebloem heeft niet het warme geel van andere zonnebloemen maar is wat fletser, citroengeel. Aan de plant komt een groot aantal bloemen.

c.v. 'Velvet Queen'

Mooie, donkerrode kleur. De plant wordt ongeveer 1.50 m hoog, en vertakt zich. De bloemen worden niet groot, zo'n 12 cm. Prima snijbloem.

c.v. 'Avondzon'

Evenals de vorige mooi vertakkend en donkerrood, maar met schakeringen geel, oranje en donkerrood erin. Naarmate er meer geplukt is worden de bloemen steeds kleiner.

c.v. 'Sonja'

Deze zonnebloem geeft een aparte, oranje bloemkleur. De bloemen worden niet groot, doorsnee zo'n 10 cm. De plant vertakt en wordt ongeveer 1 m hoog. Als de hoofdbloem gesneden wordt, stimuleert dat het vertakken.

c.v. 'Moonshine'

Deze zonnebloem wordt 1.80 m hoog, en levert een heel lichte, bijna witte zonnebloem met bruin hart op.

c.v. 'Apricot Twist' F1

Dit is een stuifmeelloze variëteit met zachtoranje (abrikoos) bloemkleur. Zie wat er eerder over stuifmeelloze bloemen gezegd is.

Kleine zonnebloemen

Soms hebben kleine zonnebloemen voordelen. In winderige streken bijvoorbeeld. Ook lenen kleine soorten zich voor het kweken in potten. Leuk voor op het balkon en terras, maar de magie van de indrukwekkende groei is natuurlijk weg. Zonnebloemen die in potten gekweekt worden zijn erg gevoelig voor uitdroging, temeer omdat ze op een zonnige plek moeten staan. Veel water geven dus. Een schotel onder de pot zorgt voor een klein watervoorraadjje. De aarde in de pot moet voldoende voedsel bevatten, liefst ook wat compost omdat dat goed water vasthoudt.

c.v. 'Sungold'

Is er in een lage (60 cm) en hoge (1.80 m) vorm. De bloem is geel/oranje en gevuld, zo'n 10 cm doorsnee. Net als de stuifmeelloze soorten hebben ook deze bloemen insecten niets te bieden.

c.v. 'Teddy Bear'

Ook dit is een lage (1.00 m), gevulde vorm maar met veel grotere bloemen dan de voorgaande. De bolle bloem heeft vaag iets weg van een teddybeer zonder oren.

c.v. 'Pacino'

Met 40 cm is dit een echt dwergje, dat toch de kenmerken van z'n grote broers heeft. Speciaal ontwikkeld voor het kweken in potten.

c.v. 'Smiley'

Ook deze is speciaal geschikt voor potten. Met tussenpozen gezaaid kan deze zonnebloem de hele zomer, tot de eerste nachtvorst buiten bloeien.

Oogst

Snijbloemen

De bloemen kunnen het beste gesneden worden 's ochtends voordat de felle zon erop staat. Met een snoeischaar gaat dat prima. Zet ze zo snel mogelijk in het water, eventueel tijdelijk in een emmer op de tuin. Het water moet bij voorkeur lauwwarm zijn. Snij de bloem als ze net opengaat, dan blijven ze het langste mooi. Overigens, hoe langer de steel, hoe groter de afstand die het water moet overbruggen. Hoe langer de afstand, hoe meer kans dat de vaten, die het water moeten vervoeren, beschadigd raken. Gevolg is dat de zonnebloem minder lang zal staan. Overigens kunnen verse, zelf gekweekte zonnebloemen zeker 10 dagen op de vaas staan.

Zaden

Gaat het om het drogen van de bloembodems dan is het zaak om er eerder bij te zijn dan de vogels. Zodra de buisbloemen in het 'hart' van de zonnebloem zijn uitgebloeid kan de bloem gesneden worden. Haal de uitgebloeide bloemen weg, die belemmeren het droogproces, en hang ze op z'n kop in een droge, goed geventileerde ruimte. Vooral dikke, grote bloembodems schimmelen snel. Het prikken van gaatjes in de bloembodem kan het droogproces bevorderen. Eenmaal goed gedroogd blijven de bloemen lang goed, de zaden blijven er stevig in zitten. Voor de vogels kunnen ze 's winters op z'n kop buiten gehangen worden. Vooral mezen zijn er gek op.

Natuurlijk kunnen de zaden ook meteen uit de bloembodem gehaald worden, bijvoorbeeld met een houten spatel, en dan los gedroogd worden. Problemen met schimmel zijn er dan veel minder. Muisvrij bewaren, in een blikken bus, en het is prima wintervoer.

Gebruik

In zuidelijke landen worden grote velden zonnebloemen geteeld voor de productie van olie uit de zaden. Zonnebloemolie is ondermeer heel geschikt om in te bakken.

Vakantiegangers kennen ongetwijfeld het beeld van de immense velden zonnebloemen die met de zon mee draaien. De Fransen noemen ze dan ook *tournesol*.

De laatste jaren worden er steeds meer zaden, ‘zonnepitten’, gegeten. Geroosterd door de salade of meegebakken in het brood. In Turkse winkels worden veel ongepelde zonnepitten verkocht die geroosterd en gezouten zijn. Veel kinderen zijn heel behendig in het met de tanden afpellen van de zaden.

Ook vogels zijn dol op de pitten. Het maakt dan ook deel uit van allerlei gemengd strooivoer. Ook de gedroogde bloembodems met zaden zijn uitstekend geschikt.

Een noodgedwongen toepassing is het gebruik van de stelen. Vooral de hoge soorten maken dikke, zware stelen. Die zijn op menig tuin een probleem. Te groot voor de compostbak en te zwaar om ver mee te slepen. De stelen kunnen met een scherp kapmes of een zaag in stukken worden gesneden van ongeveer 50 cm en daarna opgestapeld. Liefst op een niet te droge, schaduwrijke plek. De holle ruimtes binnenin zullen al snel een toevluchtsoord vormen voor allerlei kleine diertjes en verteren langzaam. Volgend jaar kunnen de verse stelen er weer bovenop gestapeld worden.



Tekst: Bureau Zonneklaar, Machteld Klees