

## Słoneczniki: słoneczna plantacja

**Autor:** Magdalena Kowalczyk

**Data:** 15 września 2015



**Słoneczniki są dla wielu z nas symbolem wiejskiego krajobrazu. Uprawa tych roślin zyskuje w Polsce coraz większe rzesze zwolenników, tym bardziej że warunki do zakładania plantacji są coraz lepsze, a klimat stopniowo się ociepla.**

Słoneczniki pochodzą z Ameryki Północnej. Można wśród nich wyróżnić aż 70 gatunków. Do uprawy wykorzystywany jest jednak przede wszystkim **słonecznik zwyczajny**. To gatunek jednoroczny o długim okresie wegetacji.

Charakteryzuje się występowaniem dużych, żółtych kwiatów o średnicy 30–40 cm, które – zgodnie z nazwą – zawsze ustawiają się w stronę słońca. Słoneczniki osiągają od 2 do 3 m wysokości. Ich kwiaty „zamykają się” pod koniec lata, a płatki zaczynają więdnąć. Właśnie wtedy nasiona słonecznika są już gotowe do zbioru.

Słoneczniki są wrażliwe na działanie chorób i szkodników.

## Słonecznik, ale jak i gdzie?

Słoneczniki to rośliny ciepłolubne, wymagające dużej ilości światła. Najlepiej rozwijają się na stanowiskach osłoniętych, na żyznym, próchnicznym podłożu. Rośliny potrzebują również dużej dawki nawozów mineralnych, szczególnie potasu. Za najbardziej optymalny termin siewu uważa się czas od połowy kwietnia do początku maja.

## Wrażliwe i delikatne

Słoneczniki są wrażliwe na działanie chorób (szczególnie grzybowych, takich jak **szara pleśń**, **alternarioza słonecznika czy mączniak**) i szkodników (**miniarki**, **omacnica słonecznikówka**, **ślimaki czy mszyce**). W razie choroby konieczne jest wykonanie oprysków. W przypadku uprawy słoneczników na gorszych glebach należy dodatkowo dokarmiać je przy pomocy kompostu.

## Cenne nasiona

Nasiona słonecznika są wykorzystywane w przemyśle spożywczym (do produkcji oleju jadalnego), czy też w kuchni (jako dodatki do wielu potraw, m.in. sałatek, zup, zapiekanek czy też sosów). Dietetycy polecają częste sięganie po nasiona słonecznika głównie ze względów zdrowotnych. Są one bowiem źródłem białka, wielu witamin (A, D, B i E), a także mikro- oraz makroelementów (takich jak: potas, żelazo, wapno czy cynk).