

Veckans växt v. 49 2008

Solros (*Helianthus annuus* L.)



Det är inte så värst många av våra kulturväxter som har sitt ursprung i Nordamerika, men solrosen hör faktiskt dit. De varma och på sommaren fuktiga centrala delarna av USA – som Kentucky, Missouri, Tennessee – brukar anges som ett kärnområde. Från arkeologiska fynd har man kunnat belägga att indianerna odlade solros redan vid 1000-talet f Kr. Till Europa kom växten 1568 genom spanjorerna, som säkert gjorde stora ögon när de fick se den ståtliga växten i den Nya Världen! Till Ryssland spreds solrosen i slutet av 1700-talet och blev där strax mycket populär. En orsak ska ha varit att kyrkan hade förbjudit fet mat under vissa helgdagar, men eftersom solrosen inte fanns på listan över förbjudna ingredienser tog folk den snabbt till sig.

Ryssland är än idag den största producenten av solrosfrö, motsvarande nästan 20 % av världens totala produktion. Andra stora producentländer är Ukraina och Argentina. Ursprungslandet USA står bara för 3,5 % av världsproduktionen.



Botaniskt sett tillhör solrosen de korgblomstriga växterna (*Asteraceae*) och släktet *Helianthus* rymmer ett 70-tal olika arter. Linné gav den artnamnet *annuus* vilket ju betyder ettårig, och även om de finns fleråriga arter så dominerar de annuella. Den goda [jordärtskocken](#) är ett fint exempel på att de perenna "kusinerna" inom släktet också har domesticerats. Solrosens "frön" är inga egentliga frön utan hårda nötlika frukter där frö- och fruktväggen har vuxit ihop. Precis som jordgubbens "frön" sitter på utsidan av själva "gubben", som i själva verket är en uppsvälld blombotten, sitter solrosens frukter på en blombotten. På engelska heter en sådan frukt achene, men på svenska säger vi helt enkelt bara frö.

Solrosen är så klart mest känd för de goda och oljerika fröna. Oljehalten ligger mellan 27 och kanske upp till 50 procent, varav en stor andel utgörs av den nyttiga fleromättade linolsyran (omega-6). Oljan används naturligtvis mest som livsmedel men har också fått viss användning vid tillverkning av lösningsmedel, tvål, plaster, m.m. Som prydnadsväxt är ju solrosen praktfull och finns idag i en mängd olika former, färger och storlekar att få tag i.



Det är inte bara vi människor som uppskattar solrosen, det gör våra vänner fåglarna också. Så släng gärna ut en näve välsmakande solrosfrön när det smäller till i vinter och blir kallare, för fett är vad fåglarna behöver. Och kanske kommer det att prunka av solrosor i din rabatt nästa år?

Text & foto: Jens Weibull