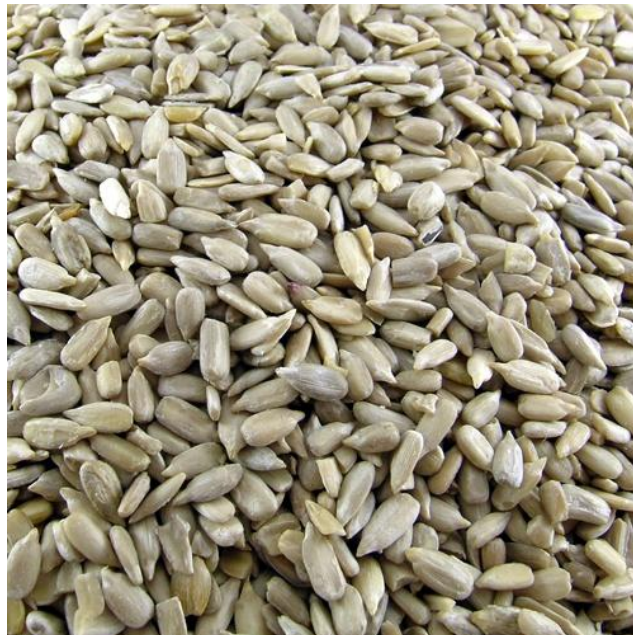


### Zonnebloempitten

Strikt beschouwd zijn de zonnebloempitjes eigenlijk maar het afval van de zonnebloem, toch is dit typisch een westerse manier van denken. Indianen weten al eeuwen dat de pitjes juist het meest voedzaam zijn van de zonnebloem. Vanuit een ander perspectief kunnen we de pitjes als nieuw leven zien voor nieuwe zonnebloemen, aangezien deze pitjes de zaadjes zijn van de zonnebloem. Zaden zitten vol fosfor, mineralen, eiwitten en vitaminen. Het is dan ook beter deze pitjes rauw te eten aangezien bij het roosteren vitaminen verloren gaan. Zonnebloempitten bevatten juist die stoffen die mensen vaak tekort komen. Oorspronkelijk komt de zonnebloem uit Noord-en Zuid Amerika, maar in de 16<sup>e</sup> eeuw hebben Spaanse handelaren ze meegenomen naar het Europese vaste land. In landen van oorsprong worden gedurende de dag handen zonnebloempitjes gegeten en de bastjes worden nonchalant weg gespuwd.



#### **Land van herkomst**

Zuid-Amerika

#### **Voedingswaarden**

Rijk aan fosfor, mineralen, eiwitten.

#### **Overig**

Gepelde zonnebloempitjes worden vaak gebruikt om de mixen, ook door brood en salade is het erg lekker.