

SPANIER LIEBEN SONNENBLUMENKERNE

Wenn es Zeit für einen Zwischendurch-Snack ist, haben die Spanier eine große Vorliebe - Sonnenblumenkerne wurden zum spanischen Lieblingsnack gekürt. Aber was ist nun daran so ungewöhnlich ?



In den meisten Ländern werden daraus Brote oder gesunde Frühstücks-Cerealien hergestellt - in Spanien hingegen werden sie geröstet, ihre Schalen mit Salz überzogen und anschließend in Tüten abgepackt, ganz so als handele es sich um Chips oder Nüsse.

Ungewöhnlich ist dabei natürlich nicht, dass Spanier „Pipas“ essen (so werden Sonnenblumenkerne auf Spanisch genannt), sondern wie sie sie essen.

Sie öffnen die Packung, schütten einige in die Hand und stecken sich mit der anderen Hand eine Pipa nach der anderen in den Mund. Dabei saugen sie zunächst das Salz ab und platzieren anschließend die Schale senkrecht zwischen Ihren Zähnen.

Die Schale wird nun aufgebrochen und der Kern mit der Zunge entfernt - anschließend gegessen. Anschließend wiederholen Sie den Vorgang 100, 200 Mal, bis Ihr Mund durch den ganzen Salzgehalt teilweise die Empfindlichkeit verloren hat.

Der Verzehr von Sonnenblumenkernen kommt unter Zuschauern in Fußballstadien besonders häufig vor. Sobald das Spiel zu Ende ist, sieht man überall haufenweise davon. Die Leute neigen dazu, den Rast auf den Boden zu spucken, bevor sie ihre nächste Pipa essen.

Möglicherweise siehst du das gleiche Durcheinander auf dem Boden unter einer Parkbank oder an einer Straßenecke, wo

jemand wartet. Aus diesem Grund haben einige Gemeinden in ganz Spanien verboten, Pipas auf Sportplätzen oder auf der Straße zu essen (und ihre Schalen nicht auf den Boden zu werfen).

Pipas zu essen ist für Spanier oft ein Zeitvertreib

Viele Menschen empfinden sie als süchtig machend, was laut Ernährungswissenschaftlern daran liegt, dass sie Tryptophan enthalten, eine Aminosäure, die die Synthese von Serotonin fördert, einem Neurotransmitter, der unser Glück reguliert. Darüber hinaus werden unsere Neuronen nicht mit dem Salz gesättigt, sodass wir weiterhin Hunger verspüren und nicht aufhören können, es zu essen.

Tatsächlich können sie so lecker sein und die wiederholte Aktion, sie in den Mund zu stecken und aufzubrechen, kann so beruhigend sein, dass manche Leute sie als Mittel zur Raucherentwöhnung empfehlen.

Heutzutage warnen Gesundheitsexperten davor, mehr als 30 Gramm Pipas pro Tag zu sich zu nehmen. Doch wenn sie in Maßen konsumiert werden, sind sie eine gesunde Quelle für Magnesium, Phosphor, Selen, Eisen, Zink und Kalium.

Obwohl der Sonnenblumenanbau zur Ölgewinnung derzeit in Andalusien, Kastilien-León und Kastilien-La Mancha weit verbreitet ist, importiert Spanien interessanterweise fast alle verzehrten Sonnenblumenkerne (Pipas Blancas oder de Boca) aus den USA und der Türkei.

