
Subject: Sonnenblumenkerne
Posted by [Ellen](#) on Thu, 01 Mar 2007 12:55:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Guten Tag.

Habt Ihr schonmal Sonnenblumenkerne gefüttert?
Sind die als Leckerchen OK?
Hab neulich welche gehabt, für mich, und Merlin hat mir einen geklaut. Er war total verrückt nach mehr!

Danke für Eure Einschätzung.

LG

Subject: Re: Sonnenblumenkerne
Posted by [Echnaton](#) on Thu, 01 Mar 2007 13:10:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Ellen,
mal einer ist eine der "gesünderen" Fettbomben :)
1 in den Rythmus verschiedener Leckerchen eingepasst,
ist bestimmt nichts wirklich schlimmes ;)

Subject: Re: Sonnenblumenkerne
Posted by [BiancaS](#) on Thu, 01 Mar 2007 13:14:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hätte ich jetzt auch gesagt. Nüsse (Kerne) an sich haben ja recht hohen Fettgehalt, aber ich glaube die Sonnenblumenkerne im Vergleich wenig... denke also ab und an eine ist ok:-)
Würde ich persönlich noch der Rosine bevorzugen :)

Bia

Subject: Re: Sonnenblumenkerne
Posted by [christine](#) on Sat, 03 Mar 2007 08:37:37 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Huhu!

Der Punkt ist vor allem, dass Sonnenblumenkerne viele (anteilmässig) ungesättigte Fettsäuren enthalten, das meinte Echnaton mit "gesündere Fettbomben".

Ungesättigte Fettsäuren sind quasi "gesundes Fett", weil sie nicht dem Speicherfett in der klassischen Form entsprechen.

Ungesättigte Fettsäuren (wie Linolensäure, Arachidonsäure oder Ölsäure) sind Bestandteil von Zellwänden bzw Zellfunktionen, haben also eine wichtige Aufgabe zu erfüllen.

Zudem können sie meist nicht vom Körper selbst hergestellt werden und müssen über die Nahrung aufgenommen werden.

Daher nennt man sie auch "essentielle" Fettsäuren, weil man auf die Zufuhr von aussen angewiesen ist.

Ein einzelner Sonnenblumenkern ab und an ist also schon o.k.

Aber bitte nicht nach dem Motto "viel hilft viel" ;)

VLG,
Christine

Subject: Re: Sonnenblumenkerne
Posted by [Tierliebe](#) on Mon, 07 May 2007 16:27:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hey, also, dass ist gut, dass ihr das geschrieben habt, ich mische nämlich gerade Futter und da sind welche drin. Ich mach das jetzt so, immer, wenn ich meine Chins mit dem Futter füttere, dann such ich einfach die Sonnenblumenkerne raus :)

Subject: Re: Sonnenblumenkerne
Posted by [Danie](#) on Mon, 07 May 2007 18:49:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi,

Futter sollte man nicht mischen, da die Tiere dann selektiv fressen, was sie mögen, aber nicht was sie sollen.

Zugaben sollte man besser immer extra geben - als Leckerchen und dann auch je Tier dosiert.

Subject: Re: Sonnenblumenkerne
Posted by [Kirsche](#) on Tue, 02 Aug 2011 16:28:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

sorry, dass ich so ein altes thema rauskrame, aber ich muss jetzt mal ganz doof fragen. Also ich hab schon viele sonnenblumenkerne gesehen..aber meistens sind sie gesalzen oder geröstet.

habe jetzt welche gefunden die nur geröstet und nicht gesalzen sind. Dürfen die chins die? oder nur ganz unbehandelte?

Vielen dank für antworten :)

Subject: Re: Sonnenblumenkerne
Posted by [Chinchill82](#) on Tue, 02 Aug 2011 17:13:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Huhu,

also ich würde, wenn's denn Sonneblumenkerne sein sollen, nur die unbehandelten geben. Bekommt man bei uns eigentlich nur...

Hab noch nie geröstete oder gesalzene Sonnenblumenkerne gesehen! :roll:

Du meinst jetzt aber keine Erdnüsse? :lol:

Die bekommt man bei uns geröstet und gesalzen en masse...

Für die Mitleser:

Bitte KEINE Erdnüsse füttern!!!

Subject: Re: Sonnenblumenkerne
Posted by [Kirsche](#) on Tue, 02 Aug 2011 18:20:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Chinchill82 schrieb am Di, 02 August 2011 19:13

Du meinst jetzt aber keine Erdnüsse? :lol:

nene :lol: schon richtige sonnenblumenkerne... also im prinzip sind die unbehandelt, nur eben geröstet. die schale ist dunkel und nicht so weißgrau wie bei den "normalen" kernen.

Subject: Re: Sonnenblumenkerne
Posted by [Chinchill82](#) on Tue, 02 Aug 2011 20:15:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hmmmmm...

Wäre mir zu unsicher...

Ich geb eh keine, aber wenn würde ich die unbehandelten nehmen...

Subject: Re: Sonnenblumenkerne
Posted by [Leni.04](#) on Tue, 02 Aug 2011 20:17:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Huhu,

schau am Besten mal in der Bio-Abteilung nach. Da bekommst du meistens normale/unbehandelte Sonnenblumenkerne.

Bei uns im Kaufland stehen z. B. auch Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Pinienkerne beim Salatzubehör als Salattoppings. Evtl. findest Du da ja auch unbehandelte Sonnenblumenkerne.

Ansonsten kann ich Dir nur noch empfehlen mal im DM nachzuschauen. Da habe ich sonst auch schon mal Sonnenblumenkerne, Quinoa, Amaranth etc. (ggf. auch noch als Bio erhältlich) gekauft.
