

Solros



- Solrosens vetenskapliga namn är *Helianthus*. *Helia* betyder sol och *anthus* betyder blomma.
- Solrosen kommer från Mexico och har odlats i mer än 3000 år. Idag odlas den över hela världen.
- Världens högsta solros var 7,38 meter.
- Solrosor växer väldigt fort men vill gärna ha sol och mycket näring för att växa allra bäst. Det fungerar bra att förodla den inomhus i mager såjord omkring tre veckor innan utplantering.
- Solrosfrön är en bra källa för vitamin E. Vitamin E skyddar cellerna mot skadliga ämnen, är bra för huden och skyddar huden mot solen.
- Fåglarna älskar solrosfröer och det gör vi med. Man kan pressa fröerna för att få ut en olja som man kan laga mat med.
- Solros heter sunflower på engelska och girasol på spanska.

