



- » [Link zum Originalbild](#)
- » Copyright: News-Reporter.NET
- » Image-No.: 2009410065_0001

Sanddorn hat es in sich: Die leckeren kleinen Beeren sind wahre Vitamin-C-Bomben. Foto: News-Reporter.NET

Der Sanddorn – lecker und enorm gesund

Seine gelb- bis korallenroten Beeren leuchten jetzt wieder an stacheligen, grau-grünen Büschen vor allem an Küsten und Stränden. Der Sanddorn wird wegen seines hohen Vitamin-C-Gehalts auch die „Zitrone des Nordens“ genannt. Wenn es allerdings nach der Vitamin-Menge geht, müsste die Zitrone streng genommen „Sanddorn des Südens“ heißen: denn hundert Gramm der kleinen Sanddornbeeren enthalten 200 bis 1.300 mg Vitamin C. Auf gerade mal 15 Milligramm bringt es die Zitrone.

Seit vielen Jahrhunderten schätzt man die kugeligen bis ovalen Schein-Steinfrüchte in der Naturheilkunde vor allem wegen ihres hochwertigen Öls. Sowohl das Fruchtfleischöl als auch das Kernöl ist reich an Vitamin E, Carotin und mehrfach ungesättigten Fettsäuren, unter anderem alpha-Linolen und Palmitoleinsäure. Äußerlich sowie innerlich angewendet, wirkt Sanddornöl heilend und entzündungshemmend. In Form von Tee, Bonbons, Saft, Brotaufstrichen, Öl, Spirituosen oder Kosmetika hat die Sanddornbeere in den letzten Jahren im Sortiment von Bioläden, Reformhäusern und Direktvermarktern einen festen Platz erobert.

Aufgrund seiner pharmazeutischen Bedeutung gehört Sanddorn heute in Mittel- und Osteuropa zu den wichtigsten Wildobstarten im Erwerbsanbau. Die größten deutschen Anbauggebiete finden sich in Mecklenburg-Vorpommern und Brandenburg. In der DDR – wo man kaum Südfrüchte kaufen konnte – wurde der Anbau staatlich gefördert. Besonders die Insel Rügen ist für ihre typisch herbfruchtigen Sanddorn-Spezialitäten bekannt.

Sanddorn hat seinen Preis. Die Ernte der Früchte geschieht durch „Melken“. Das heißt: Die Beeren werden von Hand am Strauch ausgepresst! Wenn man die Zweige abschneidet und abrüttelt, kann nur alle zwei Jahre geerntet werden. Wegen ihres hohen Fruchtsäure-Gehalts sind viele Sanddorn-Sorten für den Frischverzehr jedoch nicht geeignet. (News-Reporter.NET/as)