

Sanddorn

Sanddornsträucher sind in Nepal beheimatet, aber mittlerweile auf der ganzen Welt verstreut. Oft wächst die Pflanze an Gebirgsbächen oder in Nähe von anderen Gewässern. In Mitteleuropa werden die Beeren des Sanddornstrauches von Anfang August bis Dezember reif. Diese sind sehr klein und von gelber bis orange-rötlicher Farbe.

Sanddornbeeren sind jedoch weniger für den Rohverzehr geeignet. Das ist auch der Grund, warum sie nicht wie andere Beerenarten häufig in Schälchen abgepackt auf dem Markt zu bekommen sind. In roher Form schmecken die Beeren einfach zu sauer und wenn man auf den Kern stößt, kann der Geschmack auch noch sehr bitter werden. Dennoch ist Sanddorn eine sehr wichtige Frucht, weil sie voll ist an gesunden Inhaltsstoffen, sogar mehr Vitamin C besitzt als Zitronen und dazu auch noch heilende Eigenschaften besitzt. Gewöhnlich nimmt man diese dann jedoch in Form von Sanddornprodukten auf. Falls sie die Beeren dennoch roh genießen möchten, sollten sie diese ordentlich zuckern oder mit Honig versüßen.

Zu den Sanddornprodukten zählen Saft, Nektar, Likör und diverse Mischgetränke sowie das überaus hochwertige Sanddornöl. Ebenso kann man Sanddorn in Form von verschiedenen Tabletten oder als Bestandteil von Arzneimitteln erwerben. Für den täglichen Gebrauch sind jedoch vor allem der Saft sowie das Öl bestimmt. Diese Produkte liefern viel Vitamin B12, Vitamin C und Beta-Karotin. Das Öl ist besonders für Veganer geeignet, um auf diese Weise fehlende Stoffe in der Ernährung auszugleichen.

[Zurück zu gesunde Ernährung](#)