



Sanddorn

Die Zitrone des Nordens

Der Sanddorn zählt zu den besten Vitamin-C-Spendern des Landes

Der Sanddorn, auch Kreuzbeere, Orangenbeere, Sandbeere, Rote Schlehe genannt, ist ein baumästiger, zweihäusiger Strauch, der in Europa und in Asien weit verbreitet ist.

Man findet ihn in den Alpen bis zu einer Höhe von 2000m, an Flußläufen, Autostraßen, im Alpenvorland und an der Nord- und Ostseeküste. Bereits nach der Eiszeit tritt der Sanddornstrauch auf und findet gute Wachstums- und Ausbreitungsbedingungen, besonders auf sandigen Dünen und Böschungen. Der Sanddornstrauch ist licht-, kalk- und wasserbedürftig. Er ist vorzüglich geeignet, lose Böden und Rutschterrain zu festigen. Aus den weiblichen Blüten entwickeln sich die beerenartigen, leuchtend-orange-roten, ca 7-8mm langen Scheinfrüchte. Der Strauch blüht von April bis Mai, und die Sammelzeit für die Früchte ist September, Oktober. Schon früh erkannte der Mensch die Wirkung der reifen Beere.

Die Beere wird besonders bei Müdigkeit und Anfälligkeit gegen Infektionen schon jahrhundertlang verwendet. Heute weiß man, daß die Sanddornbeere einer der **wertvollsten Vitamin-C-Spender** ist. Außer diesem wertvollen Vitamin enthält die Sanddornbeere noch die **Vitamine A, B, und P**, ferner die an Kalzium gebundene **Apfelsäure, Quercitin, Mannit, Gerbstoffe, Flavonide, Mineralstoffe und Spurenelemente**. Die zu Säften, Sirupen, Süßmost, und Marmeladen verarbeiteten Beeren zählen zu den besten natürlichen Vitamin-C-Spendern unseres Landes.

Frische Sanddornbeeren enthalten etwa 145mg Vitamin- C in 100g. Damit übertreffen sie alle Obst- und Gemüsesorten, sogar die als vitamin-C-reich geltenden Zitronen, um ein Mehrfaches. Die einmalige Fülle wertvollster Heil- und Wirkstoffe erheben den Sanddorn zu einer Heilpflanze von besonderem Rang. Man genießt Sanddornprodukte, um die Abwehrkräfte zu steigern und sich vor Infektionen, besonders Erkältung zu schützen. Das Vitamin-C greift in die Grundbereiche des Stoffwechselgeschehens ein, fördert die Zellatmung und die Funktionstüchtigkeit der blutführenden Gefäße, ist sehr wichtig für die Knochenbildung und für die Erhaltung eines gesunden Zahnfleisches. Weiter erhöht das Vitamin-C die antibakterielle Tätigkeit der weißen Blutkörperchen und wirkt hemmend und zerstörend auf eine Reihe von gesundheitsschädigenden Bakterien ein. **Die Sanddornbeere ist als Heilpflanze wichtig bei Zahnfleischbluten, Bleichsucht, körperlicher Schwäche, körperlicher und geistiger Müdigkeit, Appetitmangel und bei skorbutischen Erscheinungen.** Wichtig zu wissen ist, dass Vitamin-C im menschlichen Organismus fast nicht gespeichert werden kann und daher täglich mit der Nahrung zugeführt werden muß.

Für alle Menschen, vom Kleinkind bis zum Senior, empfiehlt sich daher der regelmäßige Verzehr von einem Eßlöffel Sanddorn pro Tag. Das stärkt die Abwehrkraft. Sanddorn schmeckt auch vorzüglich als Brotaufstrich mit Milch oder Joghurt vermischt.

Sanddorn-Nektar aus der Spreewald-Mosterei

Aus Sanddornsafft, Fruchtgehalt: mindestens 25%, Zutaten: Wasser, Sanddornsafft, Zucker

Sanddorn-Nektar und Sanddorn - Senf

erhältlich bei

Wolly'sWeinWelt. Inh. W.Ricken
Lindenstr. 71, 15295 Groß Lindow

Tel. 033609 - 72 80 72 Fax 033609 - 72 80 70 mobil 0173 - 10 61 281

eMail: wein-wolly@t-online.de

www.wollys-wein-welt.de

hier finden Sie ausführliche Informationen über
Wein- Senf-Meerrettich-Säfte und Edelbrände