

Wissenswertes über: **Sanddorn**



Bei dem Sanddorn handelt es sich um einen Baum, der im Herbst viele gesunde Früchte trägt. Bei den Früchten handelt es sich um Schein-Steinfrüchte und jede Beere hat nur einen Samen. Die Samen bilden sich aber nur, wenn eine weibliche und eine männliche Pflanze beisammen stehen. Die Sanddornbeere ist eine wahre Vitaminbombe. Neben einem ungewöhnlich hohen Vitamin C-Gehalt, ist die Beere reich an Carotin, hat fast alle B-Vitamine und was sie außergewöhnlich macht für eine Frucht, sie hat ungesättigte Fettsäuren. Aufgrund der Fettsäuren können viele ihrer Vitamine direkt vom Körper aufgenommen werden.

Der Sanddorn wird daher oft zum Aufbau der Abwehrkräfte genommen oder bei Erkältungen. Ebenso wird ihm eine wundheilende Wirkung nachgesagt aufgrund der B-Vitamine und der ungesättigten Fettsäuren. Sicher ist, dass Sanddorn eine wichtige Ergänzungsnahrung für Vegetarier ist.

Der Sanddorn kommt vermutlich ursprünglich aus Nepal, hat sich aber schon während der Eiszeit in Mitteleuropa angesiedelt. In Deutschland ist er vornehmlich an den Meeresküsten und auf Sanddünen zu finden. Der Sanddorn wird deshalb auch die „Zitrone des Nordens“ genannt.