

Sanddorn

Helga Buchter-Weisbrod

Wilder Vitamingigant

Pionierpflanze für Schutthalden, dorniges Gestrüpp, undurchdringliche Abgrenzung - Beschreibungen, die beim Stichwort Sanddorn zuerst fallen. In Bioläden und Reformhäusern ist diese Wildobstart mehr als ein traditionelles Nischenprodukt.

Die lange Tradition, die Sanddorn-Produkte in Apotheken und Reformhäusern haben, beruht auf der unvergleichlichen Fülle an gesundheitsfördernden Inhaltsstoffen. Am bekanntesten ist die Spitzenposition dieser Frucht in Bezug auf den Vitamin-C-Gehalt: je nach Standort und Sorte zwischen 200 und 1300 mg/100 g. Damit überbietet Sanddorn selbst so verbreitete Vitamin-C-Träger wie Schwarze Johannisbeeren und Fruchttosen. Zitrusfrüchte bleiben mit durchschnittlich 70 mg weit hinter dieser Wildobstart zurück. Neuere Forschungen haben noch mehr Gesundheitsstoffe im Sanddorn ausgemacht: neben vielen weiteren Vitaminen und Mineralstoffen auch große Mengen an bioaktiven Substanzen, die Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Infektionen vorbeugen. Interessant ist auch der hohe Cholin-Gehalt. Dieser Inhaltsstoff wirkt Fetteinlagerungen im Körper entgegen.

Vitamin-C-Gigant

Die etwas größeren Sanddorn-Beeren von Sträuchern aus Küstenregionen enthalten meist bis zu 300 mg Vitamin C/100 g. Auf alpinen Standorten gewachsene Früchte sind kleiner, liefern aber noch mehr Vitamin C: 400 bis 1300 mg. Sanddorn besticht aber nicht nur durch diese außerordentlich hohen Gehalte, hinzu kommt, dass dieses Vitamin C viel stabiler ist als in anderen Quellen. Die gute Stabilität beim Konservieren beruht auf dem niedrigen pH-Wert und dem Mangel an Ascorbinsäure-Oxidase, ein Enzym, das Vitamin C abbaut.

Vitamin C spielt eine zentrale Rolle für unseren gesamten Organismus, am bekanntesten ist die Bedeutung für das Immunsystem. Aber auch gesundes Zahnfleisch, straffe Gewebe, stabile Blutgefäße, strahlende Augen und heitere Spannkraft hängen mit dem Vitamin-C-Haushalt zusammen.

Sichtbar bioaktiv

Den innen und außen leuchtend orangeroten Beeren sieht man direkt an, dass sie vor Karoten strotzen: sie bieten doppelt soviel wie die Karotte. Zusammen mit weiteren 9 Stoffgruppen zählen Karotene zu den sekundären Pflanzenstoffen. Diese Verbindungen sind zwar seit über 60 Jahren bekannt, ihr Wert für unsere Gesundheit wurde aber erst in den letzten 10 Jahren publik. Deshalb bezeichnet man sie heute als bioaktive Substanzen, zusammen mit den Ballaststoffen.

Für die Pflanze sind diese Inhaltsstoffe ebenfalls lebensnotwendig: sie dienen als Schutz gegen jegliche Art von Stress, stärken also die Widerstandskraft gegen Trockenheit, UV-Strahlen, Fraß-Schäden, Pilzerreger oder sonstige Krankheiten. Die bekanntesten Verbindungen sind die im Sanddorn enorm reichlich vertretenen Karotene (600 verschiedene, darunter Beta-Karotin) und die Flavonoide, sichtbar in Form von intensiver Rotfärbung.

Auch Quercetin ist ein Flavonoid aus der Stoffgruppe der Polyphenole. Nicht nur Zwiebeln, Grüner Tee und Wein enthalten diesen effektiven Virenhemmer und Herzschützer, er findet sich genauso in Sanddorn-Früchten.

Sanddornprodukte

Was so voller Gesundheitsförderer steckt, müsste sich einer großen Nachfrage erfreuen. Es gibt vielfältige Produkte, die sich aus dieser wertvollen Nischenkultur herstellen: Saft, Sirup, Mus, Gelee, Konfitüre und Pasten - auch Liköre und Edelbrände sind denkbar, aber dafür erscheint die besondere Obstart zu kostbar. Dem unschätzbaren Gesundheitswert und der entsprechend reichlichen Verwertung steht aber die schwierige Ernte der dornigen Triebe entgegen. Daraus leitet sich der hohe Preis der Sanddorn-Erzeugnisse im Handel ab.

Sanddornprodukte

Was so voller Gesundheitsförderer steckt, müsste sich einer großen Nachfrage erfreuen. Es gibt vielfältige Produkte, die sich aus dieser wertvollen Nischenkultur herstellen: Saft, Sirup, Mus, Gelee, Konfitüre und Pasten - auch Liköre und Edelbrände sind denkbar, aber dafür erscheint die besondere Obstart zu kostbar. Dem unschätzbaren Gesundheitswert und der entsprechend reichlichen Verwertung steht aber die schwierige Ernte der dornigen Triebe entgegen. Daraus leitet sich der hohe Preis der Sanddorn-Erzeugnisse im Handel ab.

Inhaltsstoffe von Sanddorn in 100 g Frischfrucht:

Energie	103/432 kcal/kJ
Wasser	80,0 g
Eiweiß	1,4 g
Fett	7,1 g
Kohlenhydrate	7,4 g
Rohfaser	0,8 g
Säure	3,4 g
Vitamin C	200-1300 mg
Vitamin E	5-15 mg
Thiamin	0,02-0,04 mg
Riboflavin	0,03-0,05 mg
Folsäure	0,8 mg
Karotene	20 mg

Helga Buchter-Weisbrodt

www.oug.de