



# Schmackhafter Vitamingigant: der Sanddorn

Stacheliges Gestrüpp, Pionierpflanze für Schutthalden, dornige Abgrenzung – Beschreibungen, die beim Stichwort Sanddorn zuerst fallen. In Reformhäusern ist Sanddorn mehr als ein traditionelles Nischenprodukt. Wer den unübertroffenen Gesundheitswert dieser Randkultur kennt, geschickt vermittelt und sich so einen Absatzmarkt schafft, findet im Sanddorn eine der wertvollsten Randkulturen für den Obstbau.

HELGA BUCHTER, RÖDERSHEIM

Die lange Tradition, die Sanddorn-Produkte in Apotheken, Reformhäusern und Drogerien 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.

## Leitvitamin C

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, einem 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.

## Bioaktiv für Mensch und Pflanze

Den innen und aussen leuchtend orangen Beeren sieht man direkt an, dass sie vor Karotenen strotzen. Zusammen mit weiteren 9 Stoffgruppen zählen sie 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, Pilzreger oder sonstige Krankheiten. Die bekanntesten Verbindungen sind die im Sanddorn reichlich vertretenen Karotene (600 verschiedene, darunter  $\beta$ -Kartotin) 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.

## Nischenprodukt Sanddorn

Was so voller Gesundheitsförderer steckt, müsste sich von Obstbauern erfolgreich direkt vermarkten lassen. Es gibt auch vielfältige Produkte, die sich daraus herstellen und anbieten lassen: Saft, Sirup, Mus, Gelee, Konfitüre und Pasten – auch Liköre und Edelbrände sind denkbar, aber dafür erscheint die seltene Beere zu kostbar. Dem steht aber die schwierige Ernte der dornigen Triebe entgegen. Daraus leitet sich der hohe Preis der Sanddorn-Erzeugnisse im Handel ab. Sanddorn kann nur dann aus seinem Schattendasein hervortreten, wenn es gelingt, gleichzeitig den bedeutsamen medizinischen Stellenwert zu vermitteln.

### Inhaltsstoffe von Sanddorn in 100 g Frischfrucht

Wasser	80,0 g
Eiweiss	1,4 g
Fett	7,1 g
Kohlenhydrate	7,4 g
Rohfaser	0,8 g
Säure	3,4 g
kcal./kJ	103/432
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