

Sanddorn

Habt ihr schon einmal von der Zitrone des Nordens gehört? So wird der Sanddorn ab und zu genannt, weil er sogar noch mehr Vitamin C enthält als Zitronen.

Bereits drei Löffel Sanddornsaft decken den täglichen Vitamin C Bedarf eines Erwachsenen! In dem kleinen Nachtisch der vor Euch steht, ist der Tagesbedarf an Vitamin C für Kinder enthalten.

Vitamin C wird gerne bei Erkältungen genommen. Das Vitamin C sorgt dafür, dass die Zellen unseres Immunsystems beim Kampf gegen die Erkältung nicht müde werden. Das ist hilfreich - dass man dadurch aber schneller gesund wird ist ein Mythos.

Zudem enthält Sanddorn viel Vitamin B12. Das ist etwas Besonderes, da Vitamin B12 nur sehr selten in pflanzlichen Lebensmitteln enthalten ist. Vor allem für Veganer ist Sanddorn eine Vitamin B12 Quelle.

Neben Vitamin C und Vitamin B12 enthält der Sanddorn auch fast alle anderen Vitamine. Deshalb ist Sanddornsaft auch ein toller Vitaminlieferant.

Die kleinen orangenen Beeren wachsen übrigens am liebsten auf sandigem Boden – deshalb wächst in Küstengebieten besonders viel Sanddorn.