

Sanddorn eine wertvolle natürliche Vitamin C- Quelle

Sanddorn eine auch bei uns heimische Pflanze kann uns ideal mit vielen Vitalstoffen versorgen. Die Pflanze kommt aus dem Tibet, sie gedeiht von der Nordseeküste bis nach Sizilien überall. Sie verträgt die eisige Kälte in Sibirien und auch die Wärme der Toskana bis zur Trockenheit des Tibets. Hier wächst Sanddorn bis auf 5000 Meter. Aber auch Salzwasserüberflutungen an der Nordsee machen der Pflanze nichts aus. In der Tibetischen Medizin sind mit dem Sanddorn über 300 Arzneizubereitungen aus dem 8. Jahrhundert überliefert. Die rohen Beeren sind sehr sauer und nur bedingt roh zu genießen. Das Sammeln von Sanddorn ist wegen der schnell platzenden Beeren und den Stacheln sehr schwierig und aufwendig. Die Erntezeit reicht von August bis Oktober.

100 ml Saft enthalten je nach Standort zwischen 270 bis 1300 mg Vitamin C. Es reicht daher den Speisen kleine Mengen an Sanddornsaft zugeben um eine gute Vitamin C-Versorgung zu haben.

Inhaltsstoffe vom Sanddorn

Vitamine B1, B2, Riboflavin, B3 Niacin, Pantothensäure B5, B6, Folsäure B9, C, Beta Carotin und oft auch B12.

Sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe: wie Phenole, Flavonoide,

Mineralstoffe: Eisen, Kalzium, Natrium, Kalium

Spurenelemente: Kobalt, Kupfer, Zink,
essentielle Aminosäuren, mehrfach ungesättigte Fettsäuren Linolsäure,
Linolensäure, Ölsäure, Palmitoleinsäure und gesättigte Fettsäuren: Myristinsäure,
Stearinsäure, Palmitinsäure, Arachidonsäure

Durch seine komplexe Zusammensetzung ist Sanddorn eine sehr interessante Pflanze und eine sehr empfehlenswerte natürliche Nahrungsergänzung. Es gibt ungesüßtes Elixier oder den gesüßten Sanddornsaft von der Firma Weleda.

Acerolakirschen – wichtiger Vitamin C-Lieferanten

In der Karibik wird der Acerolakirschbaum auch Baum der Gesundheit genannt, er ist im Volksmund der Einheimischen eine wichtige Pflanze zur Erhaltung der Gesundheit. Der Baum verträgt weder Kälte, Frost noch feuchtes Klima, daher gedeiht er nicht in Europa. Angebaut wird Acerola heute in Puerto Rico, Florida, Jamaika.

In 100 g Acerolakirschen sind je nach Reifegrad zwischen 4500- 2000 mg Vitamin C enthalten. Ausserdem enthalten die Früchte auch Vitamin B1, B2, Nikotinsäureamid, Pantothensäure, Carotin, Invertzucker, Saccharose, Apfelsäure, Rutin, Flavonoide und Mineralien wie Natrium, Kalium, Kalzium, Magnesium und Phosphor. Die Früchte müssen nach der Ernte innerhalb von 24 Stunden verarbeitet werden. Auch bei der Verarbeitung bleibt der hohe Vitamin C Gehalt erhalten.