Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 95 (2017)
Heft: 4

Artikel: Essen : orange Vitaminpillen
Autor: Labhart, Gaby
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1078472

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Orange Vitaminpillen

Die «Zitrone des Nordens» gilt als eine Vitamin-C-Bombe par excellence. Die kleinen, leuchtend orangefarbenen Beeren des Sanddorns sind Kraftwerke für die Gesundheit.

Als Superfood werden Lebensmittel bezeichnet, die überdurchschnittlich viel gesundheitsfördernde Nährstoffe besitzen. Es heisst, sie würden schön, schlank, jung machen. Die meisten kommen von weit her und sind nicht gerade günstig. Wie die Acaibeere aus Brasilien oder die Gojibeere, beide als Vitamin-Kraftprotze und Anti-Aging-Wundermittel gehandelt. In dieselbe Kategorie passen Chia-Samen: Die «Heilsamen der Mayas» oder «Powerfood der Azteken» helfen angeblich gegen Herz-Kreislauf-Krankheiten und Diabetes, Bauchprobleme, Gelenkschmerzen oder gar Krebs. Auch Granatapfel gilt als Superfood, ganz zu schweigen von Moringa, Maca, Mesquite und Schizandra. Je exotischer, desto wirksamer. Relevante Studien über die Wirkung gibt es bis jetzt keine.

Da macht sich eine einheimische Vitamin-C-Bombe natürlich eher bescheiden an ihrem dornigen Strauch, wo die kleinen, orangefarbenen Scheinbeeren zwischen Spätsommer und Herbst munter leuchten – und zwischen den Dornen mühsam zu ernten sind. Gerade rechtzeitig sind sie da, wenn das Wetter ungemütlich wird und die ersten Erkältungen in die Nasen steigen. Hippophae rhamnoides oder Sanddorn heisst das säuerliche Vergnügen, das bei uns lange Zeit unterschätzt wurde. Die anderen wussten es schon lange besser: Die tibetische Medizin beispielsweise nutzt die schützende Kraft der Beeren und ein aus den Samen gewonnenes Öl schon seit über tausend Jahren, um damit chronisch verlaufende Hautkrankheiten zu behandeln.

Sanddorn präferiert sandige Böden, Kiesgruben, den Schotter von Gebirgsflüssen. Nein, Mutter Natur hat ihn zu keinem verwöhnten Bengel verzogen. Dafür bietet er gefiederten Mitbürgern mit seinen Früchten Nahrung im Winter. Und als Unterschlupf oder zum Nisten ist der Strauch, der bis zu vier Meter hoch werden kann, ein wunderbarer Ort, weil er schön dichte Zweige hat.

Der botanische Name kommt aus dem Griechischen, wo hippos das Pferd ist und phaos leuchtend heisst. Rhamnoides bezieht sich auf rhamnus, den Dorn. Die Blätter wurden früher an Pferde verfüttert und sorgten dafür, dass das Fell glänzte. Die Beeren des Sanddorns enhalten 200 bis 900 mg Vitamin C pro 100 g Fruchtfleisch. Die «Zitrone des Nordens» wird nur von den Hagebutten geschlagen, die noch mehr an Vitamin C aufweisen. Dazu kommen noch Vitamin B12 in Spuren, B1, B2, E und K, Calcium, Kalium, Magnesium, Mangan, Eisen, Zink. Und ein hoher Anteil an Provitamin A, das für die Hautgesundheit viel Gutes tut. Nicht vergessen: Omega-3-Fettsäuren, die cholesterinsenkend wirken.

Nachteile? Kulinarisch gesehen: ja! Unverarbeitet sind die Beeren äusserst sauer und ungeniessbar. Dafür lassen sie sich bestens in Saft (auch ungesüsst!), Sirup, Konfitüre, Gelée, Zeltli, auch zu Öl verarbeiten. Oder kommen als getrocknete Beeren in die Reformhäuser. Als Saft oder Sirup bringt sich Sanddorn in Desserts, Cremen oder sogar im Weizenbier wunderbar zur Geltung. Womit bewiesen wäre: Selbst was so gesund wie Sanddorn ist, kann auch genussvoll sein. *

● **Gaby Labhart**
ist Journalistin und schreibt mit Vorliebe über Kulinarik.

© iStockphoto, Sonja Ruckstuhl