

Sanddorn

Sanddorn wird oft als die "Zitrone des Nordens" bezeichnet und ist eine der charakteristischsten Pflanzen der Küstenregionen. Die dornigen Sträucher mit ihren leuchtend orange-roten Beeren wachsen wild auf den Dünen und sandigen Böden Rügens und sind perfekt an die rauen Bedingungen angepasst. Ernte der kleinen Beeren ist aufgrund der Dornen sehr mühsam und erfolgt meist im Spätsommer und Herbst.

Die Beeren des Sanddorns sind wahre Vitaminbomben. Sie enthalten ein Vielfaches mehr Vitamin C als Zitrusfrüchte und sind zudem reich an Vitamin E, Beta-Carotin und anderen wertvollen Inhaltsstoffen. Diese Nährstoffdichte macht Sanddorn zu einem wichtigen Bestandteil einer gesunden Ernährung und zu einem beliebten Mittel zur Stärkung des Immunsystems, was für Sie als Gesundheitsexperte besonders interessant sein dürfte.

Auf Rügen wird Sanddorn zu einer Vielzahl von Produkten verarbeitet. Man findet ihn als Saft, Likör, Marmelade, Tee, in Bonbons oder auch in Kosmetikprodukten. Viele Hofläden und Manufakturen auf der Insel bieten diese regionalen Spezialitäten an. Ein Glas heißer Sanddornsaft ist besonders an kühlen Tagen ein Genuss und eine Wohltat für die Gesundheit.