



„Die Natur hält alle  
Schätze bereit.  
Wir müssen sie nur  
entdecken und uns das  
Wissen darüber aneignen,  
wie man sie verwerten  
kann.“

Rudi Burger



**BEERENHOF**  
Fam. Burger  
Im Lexeranger 13  
I-39039 Niederdorf  
+39 347 1137748

info@beerenhof.it  
www.beerenhof.it

---

# SANDDORN

---



Die kleine Beere  
mit der großen  
Wirkung





### Genuss in vielen Variationen

Die Sanddornbeere schmeckt nicht nur als Sirup und Fruchtaufstrich herrlich, sondern verleiht durch ihren säuerlichen Geschmack auch Desserts und Smoothies eine besondere Note.

Auch als Zutat in Früchte- oder Kräutertees findet sie häufig Verwendung. Heißgetränke mit Honig und Sanddornsirup sind nicht nur in der kalten Jahreszeit ein Genuss!

Für den Frischverzehr hat die Sanddornbeere eher eine geringere Bedeutung.



## „SUPERFOOD“ SANDDORN

Es gibt kaum eine Pflanze, die so genügsam ist wie der **Sanddorn**. Er wächst auf kargem Boden, kommt mit wenig Wasser aus - und trägt trotzdem Früchte, die vor **Vitaminen** strotzen. Sanddorn ist ein dorniger Strauch und stammt ursprünglich aus Asien.

In der **traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)** und **Naturheilkunde** wird Sanddorn vor allem zur Prävention verschiedener **Krankheiten** genutzt.

Sanddornbeere enthalten nicht nur wesentlich **mehr Vitamin C als Orangen** oder andere Zitrusfrüchte, sie sind auch reich an **Beta-Carotin, Provitamin A, Vitamin E** und den Mineralstoffen Kalium, Magnesium, Eisen und Mangan. Besonders hervorzuheben ist der hohe Gehalt an **Vitamin B12**, das sonst fast ausschließlich in tierischen Produkten vorkommt. Insbesondere für Veganer ist die kleine Beere daher eine wertvolle Vitaminquelle.

Die Zitrone des Nordens, wie man sie früher auch nannte, regt außerdem die **Verdauung** an. Das überwiegend in der Schale vorkommende Öl hilft bei **Übersäuerung** und **Sodbrennen**. Durch das Beta-Carotin und die Flavonoide ist Sanddorn auch bei **Herz-Kreislauf-Erkrankungen** und für die Unterstützung der **Schleimleistung** zu empfehlen. Nicht zu vergessen - durch den hohen Vitamin C Gehalt wirkt die Sanddornbeere auch zur Vorbeugung von **Erkältungen** wahre Wunder.

Das Sanddornöl ist reich an ungesättigten Fettsäuren und wird in der Dermatologie zur Behandlung von **Akne, Schuppenflechte** und **Neurodermitis** verwendet. Auch in der Kosmetikbranche hat Sanddornöl einen hohen Stellenwert - es verlangsamt die natürliche Hautalterung und reduziert und beugt Entzündungen vor.

