

Arbeitsmaterialien für Erzieherinnen und Erzieher

Kinder spielend fördern, Wissen spannend vermitteln! – Kreative Ideen und Materialien für Krippe, Kindergarten, Kita und Hort

Bewegung, Gesundheit & Ernährung – Ausgabe 31

Sanddorn – die Zitrone des Nordens

Margot Schmitt



Produkthinweis

Dieser Beitrag ist Teil einer Printausgabe aus der „Kreativen Ideenbörse Kindergarten“ der Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage (Originalquelle siehe Fußzeile des Beitrags)

► Alle Beiträge dieser Ausgabe finden Sie hier.



Piktogramme

In den Beiträgen werden – je nach Fachbereich und Thema – unterschiedliche Piktogramme verwendet.

► Eine Übersicht der verwendeten Piktogramme finden Sie hier.



Haben Sie noch Fragen?

Unser Kundenservice hilft Ihnen gerne weiter:

Schreiben Sie an info@edidact.de oder per Telefon 09221 / 949-204.

Ihr Team von eDidact



Sanddorn – die Zitrone des Nordens



© Pixabay.com

Sanddorn, auch Fasanbeere, Haffdorn, Seedorn oder „Zitrone des Nordens“ genannt, wurde in Deutschland erst Ende der 1960er Jahre angebaut. Die Hauptanbaugebiete liegen im Norden und Osten von Deutschland.

Die Anbauflächen sind international gesehen unbedeutend, die Volksrepublik China steht hier an der Spitze. Die Ursprünge gehen zurück bis nach Nepal des 16. Jahrhunderts.

Der Name Sanddorn leitet sich von den unterschiedlichen Standorten ab: *Durnbusch* in Hiddensee, in der Ostseebucht *Haffduurn*, in Juist *Doorn*, *Fürdorn* in Baden und in der Schweiz *Korallen- und Meerbeere*.

Sanddorn bevorzugt kalkhaltige Sand- und Kiesböden und wird als Pionierpflanze an Meeresküsten zur Dünenbefestigung angebaut. Man findet ihn genauso in bis zu 1800 m Höhe in den Alpen, 5000 m Höhe in Asien oder im heimischen Garten.

Der sommergrüne Strauch wird 1 bis 6 m hoch, blüht von März bis Mai und trägt von August bis Anfang Dezember 6 bis 8 Millimeter kleine, orange Früchte. Diese zeichnen sich durch einen besonders hohen Vitamin-C-Gehalt aus.

Aufgrund der schwierigen, dornigen Ernte ist Sanddorn ein relativ teurer, aber äußerst wertvoller Rohstoff, der in der Medizin und der Lebensmittelproduktion eingesetzt wird. Sanddornfrüchte werden zu Saft, Mus oder Ölen verarbeitet. Sie stärken unter anderem das Immunsystem, fördern die Wundheilung und sind Bestandteil von Salben. Für den Frischverzehr ist die „Zitrone des Nordens“ eher ungeeignet. Sie wird als orangeleuchtender dicker Fruchtsaft auf Dickmilch (Spezialität auf Langeoog) oder als Saft zum warm und kalt Trinken angeboten.

Konfitüren und Fruchtmusaufstriche können ebenso aus Sanddorn hergestellt werden.