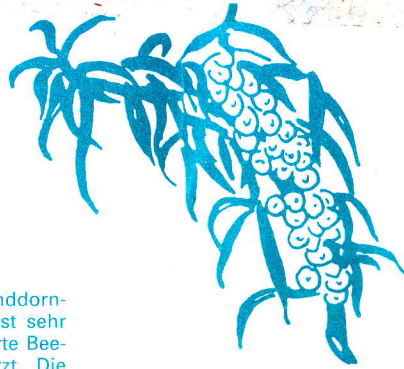


# SANDDORN MARK

mit Grapefruit-Konzentrat

Gezuckert, reich an Vitamin C



Sanddornmark bildet einen wichtigen Bestandteil neuzeitlicher Ernährung. Es wird aus Vitamin-C-reichen Sanddornbeeren unter Zusatz von Zucker und Grapefruitkonzentrat hergestellt.

## Was ist Sanddorn?

Der Sanddorn (Hippophae rhamnoides L.) ist ein wildwachsender Strauch mit silbergrauen Blättchen, der zur Familie der Ölweidengewächse gehört. Er bevorzugt sonnige Standorte und steinige oder sandige, unfruchtbare Böden. In der Tiefe muss jedoch für sein ausge dehntes Wurzelwerk Wasser vorhanden sein. Deshalb findet man bei uns den Sanddorn vorwiegend an Rändern von Gebirgsbächen und -flüssen, vor allem im Rhonetal und im Tessin, etwa 700 m über Meer. Er wird auch in Gärten und zum Befestigen von Strassenböschungen angepflanzt.

Der Sanddorn ist eine zweihäufige Pflanze, die nur Früchte tragen kann, wenn männliche und weibliche Sträucher beisammen stehen. Der Sanddorn bringt nur unscheinbare grüne Blüten hervor, aber im Herbst sind die Äste der weiblichen Sträucher dicht mit orangefarbenen Beeren besetzt. Die Beeren haben eine dünne Haut und sind reich an saftigem Fruchtfleisch. Im Innern bergen sie einen kleinen Kern.

Das Ernten der Sanddornbeeren von Hand ist sehr mühsam, da die zarte Beerenhaut leicht platzt. Die Sammler müssen Tücher unter den Sträuchern ausbreiten und jede einzelne Beere mit der Schere vom Ast abschneiden. Deshalb sind die Beeren auch sehr teuer. Nach der Ernte werden die Beeren tiefgefroren, damit ihr hoher Vitamin-C-Gehalt erhalten bleibt.

**Die Sanddornbeere ist eine der reichsten, natürlichen Vitamin-C-Quellen unserer Breiten.** Ihr Vitamin-C-Gehalt übertrifft denjenigen von Zitronen, Orangen oder schwarzen Johannisbeeren um ein Mehrfaches. Wegen ihres hohen Vitamin-C-Gehalts ist die Sanddornbeere zu sauer und deshalb unverarbeitet kaum geniessbar. Durch die Beigabe von Zucker entsteht erst das wohl schmeckende **Migros-Sanddornmark**.

**Warum braucht unser Körper täglich Vitamin C?** In der heutigen Zeit ist die Ernährung vieler Menschen zu arm an Vitamin C, so dass der tägliche Bedarf von 60 mg Vitamin C nicht gedeckt wird. Diese Mindestmenge ist notwendig, um Vitamin-C-Mangelerkrankungen zu vermeiden, die sich in Müdigkeit, Abgespanntheit, Arbeitsunlust, Schul- und Frühjahrsmüdigkeit und Zahnfleischbluten äussern können. Vitamin C wirkt vorbeugend gegen Erkältungen und Infektionen und fördert die Zellatmung. Ebenso hilft Vitamin C die Funktionstüchtigkeit der Blutgefässe zu erhalten. Der menschliche Organismus braucht es auch zur Knochenbildung und zur Gesunderhaltung des Zahnfleisches.

Da der Körper wenig Vitamin C speichern kann, muss es täglich zugeführt werden. Eine Überdosierung ist nicht möglich. Nimmt man mehr Vitamin C ein, als der Körper braucht, so wird der überflüssige Teil durch die Nieren ausgeschieden.

**Migros-Sanddornmark** ist reich an natürlichem Wildfrucht-Vitamin C, und schon die regelmässige Einnahme von 2 Esslöffeln (ca. 50 g) Sanddornmark kann den Tagesbedarf des Körpers voll decken! In Zeiten erhöhten Bedarfs kann die Dosis erhöht werden. Für Diabetiker ist Sanddornmark wegen des Zuckersatzes nicht geeignet.

## Wie verwendet man Migros-Sanddornmark?

Im Winter rührt man Migros-Sanddornmark in Tee oder heisses Wasser ein und trinkt dieses Getränk schluckweise als Vorbeugung gegen Erkältung und Schnupfen.

Im Sommer ergibt Migros-Sanddornmark, mit Wasser oder Aproz-Mineralwasser verdünnt, ein erfrischendes, durstlöschendes Getränk, das von Jung und Alt, vor allem von Sportlern, Wanderern, Campern, Bergsteigern und Autofahrern, sehr geschätzt wird. Es gehört deshalb in jeden Haushalt und in jedes Feriengepäck.

**Ganzjährig** verwendet man Migros-Sanddornmark gern in Joghurt, Quark, kalter Milch, Birchermüesli etc. zur allgemeinen **Leistungssteigerung** und als stärkendes Erfrischung. Auch Kinder und ältere Leute schätzen Migros-Sanddornmark sehr und essen es gern löffelweise oder als Brotaufstrich. Selbstgemachte Sanddorn-Glace ist ein Genuss. Dem Erfinden neuer Varianten sind keine Grenzen gesetzt.

## Pulpe d'argousier avec concentré de grapefruit

La pulpe de baies d'argousier est un élément important de l'alimentation moderne. Elle est extraite des baies de l'argousier, riches en vitamine C, et additionnée de sucre et concentré de grapefruit.

## Qu'est-ce que l'argousier?

L'argousier (Hippophae rhamnoides L.) de la famille des salicacées, est un abrisseau sauvage aux feuilles argentées. Il préfère un endroit très ensoleillé dans un sol pierreux ou sablonneux et infertile. Toutefois, en profondeur, l'eau est nécessaire à ses racines étendues.

C'est pourquoi on trouve l'argousier chez nous surtout au bord des ruisseaux et rivières de montagne, avant tout dans la vallée du Rhône et au Tessin, à une altitude d'env. 700 m. On le plante aussi dans les jardins et pour consolides des talus. L'argousier est une plante dioïque et de ce fait il faut des arbrisseaux mâles et femelles pour obtenir une récolte de baies. Les fleurs vertes de l'argousier sont insignifiantes. Toutefois, en automne, les branches des arbustes femelles sont chargées de baies rouge-orangées. Ces baies très intenses et à la peau fine contiennent un petit noyau.

La cueillette des baies d'argousier à la main est très difficile car la fine peau éclate facilement. Lors de la récolte, des draps sont étendus sous les arbustes et chaque baie est coupée séparément avec des ciseaux. C'est aussi la raison pour laquelle les baies sont très chères; après la récolte elles sont congelées afin de conserver leur teneur en vitamine C.

**La baie d'argousier est la source de vitamine C naturelle l'une des plus riches de nos régions.**

Sa teneur en vitamine C dépasse de beaucoup celle du citron, de l'orange ou du cassis. A cause de leur haute teneur en vitamine C, les baies ne sont guère mangeables telles quelles, c'est pourquoi elles sont transformée, avec du sucre, en une savoureuse **pulpe de baies d'argousier**.

## Pourquoi notre corps a-t-il besoin chaque jour de vitamine C?

Le mode d'alimentation de bien des gens est aujourd'hui trop pauvre en vitamine C pour couvrir le besoin journalier de 60 mg au moins. Cette quantité minimum est nécessaire pour éviter des troubles carenciels en vitamine C qui se traduisent par de la fatigue, un manque d'énergie et d'entrain, la fatigue printanière, le surmenage scolaire et pour le saignement des gencives. La vitamine C prévient les refroidissements et de danger d'infection et active la respiration cellulaire. En outre, la vitamine C favorise les fonctions des vaisseaux sanguins et est nécessaire pour l'ossification et le maintien de gencives saines.

Comme le corps ne peut guère stocker la vitamine C, elle doit être fournie quotidiennement. Une surdose n'est pas possible, car un excès serait éliminé par les reins.

## La pulpe de baies d'argousier Migros

est riche en vitamine C naturelle et déjà en prenant régulièrement 2 cuillères à soupe (env. 50 g) de pulpe de baies d'argousier, le besoin journalier du corps

peut être pleinement couvert! En période de besoins accrus la dose peut être augmentée.

La pulpe de baies d'argousier vu l'adjonction de sucre n'est pas indiquée pour les diabétiques.

## Comment employer la pulpe de baies d'argousier Migros?

En hiver, comme prophylaxie contre les refroidissements et le rhume, délayer de la pulpe de baies d'argousier Migros dans du thé ou de l'eau chaude et boire par petites gorgées.

En été, la pulpe de baies d'argousier Migros diluée dans de l'eau ou de l'eau minérale Aproz donne une boisson rafraîchissante, désaltérante, très appréciée avant tout des sportifs, touristes, campeurs, alpinistes, automobilistes, des jeunes et vieux. C'est pourquoi elle ne doit manquer dans aucun ménage et dans aucun bagage de vacances.

**Tout au long de l'année**, on emploie volontiers la pulpe de baies d'argousier Migros dans du yogourt dans du séré, dans du lait froid, dans le bircher etc. pour **augmenter le rendement** en général et comme rafraîchissement fortifiant. Les enfants et les personnes âgées apprécient aussi beaucoup la pulpe de baies d'argousier Migros et la mangent volontiers à la cuillère ou en tartines. La glace à la pulpe de baies d'argousier faite maison est un délice. Les possibilités de variations sont illimitées.



## SANDDORN MARK Pulpe d'argoustier Polpa d'olivello spinoso

con concentrato di pompelmo

Zuccherata, ricca di vitamina C

### Polpa di bacche di olivello spinoso Migros

È un importante componente dell'alimentazione moderna. Viene preparata con bacche di olivello spinoso, ricche di vitamina C e con zucchero et concentrato di pompelmo.

### Che cos'è l'olivello spinoso?

L'olivello spinoso (Hippophaë rhamnoides L.) è un arbusto selvatico con foglie grigio-argento, appartenente alla famiglia delle Eleagnacee. Cresce di preferenza in luoghi molto soleggiati su terreni sterili sassosi a sabbiosi. Nel sottosuolo però, dev'esserci l'acqua, di cui le sue radici molto sviluppate hanno bisogno. Ecco perché da noi l'olivello spinoso si trova soprattutto lungo i corsi d'acqua ed i torrenti di montagna, in particolare nella valle del Rodano e in Ticino a c. 700 m s.m. Inoltre viene coltivato anche nei giardini o per consolidare scarpate stradali. Va osservato, che l'olivello spinoso è una pianta dioica, per cui, per avere delle bacche è indispensabile che gli arbusti maschili e femminili crescano nelle immediate vicinanze. I fiori verdi dell'olivello spinoso sono poco appariscenti, insignificanti. In autunno però, i rami degli arbusti femminili sono carichi di bacche rose-arancione. Queste bacche sono composte da una sottile pellicina, una polpa molto succosa e un minuscolo seme.

La raccolta a mano delle bacche di olivello spinoso è molto faticosa. Dato che la loro pelle sottile si rompe molto facilmente, i raccoglitori devono stendere dei teli sotto gli arbusti e tagliare dal ramo ogni singola bacca con le forbici. Ragione per cui, queste bacche sono molto care.

Una volta raccolte, le bacche vengono surgelate per conservare la vitamina C che contengono.

### La bacca di olivello spinoso è una delle più ricche fonti naturali di vitamina C, che si trovi alle nostre latitudini.

Il suo contenuto di vitamina C è parecchie volte più alto di quello dei limoni, delle arance o dei ribes neri. Queste bacche, a causa dell'alto tenore di vitamina C, sono senza una previa lavorazione, praticamente immangiabili. Mescolate allo zucchero e lavorate, diventano questa gustosa polpa di bacche di olivello spinoso Migros.

### Perché il nostro corpo ha bisogno ogni giorno di vitamina C?

Gli alimenti con cui molte persone oggi si nutrono sono poveri di vitamina C e non riescono a coprire il fabbisogno giornaliero di almeno 60 mg. Questa quantità è il minimo necessario per prevenire i disturbi provocati dalla carenza di vitamina C, che si manifestano con stanchezza, debo-



lezza, svogliatezza, spossatezza primaverile e scolastica, gengive sanguinanti. La vitamina C è un preventivo contro i raffreddori e le infezioni e attiva la respirazione delle cellule. Inoltre la vitamina C favorisce le funzioni dei vasi sanguigni, è indispensabile per la formazione delle ossa e per mantenere le gengive sane. Poiché il corpo è praticamente incapace di accumulare vitamina C, questa dev'essere apportata giornalmente. Un dosaggio eccessivo è impossibile, poiché la vitamina C in eccedenza viene eliminata attraverso reni.

### Polpa di bacche di olivello spinoso Migros

ricca di vitamina C naturale contenuta nelle bacche selvatiche. Bastano due cucchiaini di questa polpa (ca. 50g) presa con regolarità, per coprire il fabbisogno giornaliero di vitamina C del corpo umano. Nei periodi di maggior bisogno si può aumentare la dose. La polpa di olivello spinoso è zuccherata e quindi non indicata per diabetici.

### Come si usa la polpa di bacche di olivello spinoso Migros?

Durante l'inverno si può diluirla nel tè o nell'acqua calda, un'ottima bevanda per prevenire i raffreddori.

Durante l'estate questa polpa, mescolata con l'acqua o con l'acqua minerale Aproz, risulterà un gradevole dissetante, apprezzato soprattutto dagli sportivi, escursionisti, campeggiatori, scalatori, automobilisti, sia giovani che anziani. Ecco perché non dovrebbe mancare in nessuna casa e in nessun bagaglio delle vacanze.

Durante tutto l'anno, la polpa aggiunta allo yogurt, alla ricotta, al latte freddo, Birchermüesli ecc. sarà un gradevole e corroborante rinfresco, ideale per aumentare il rendimento generale. La polpa di bacche di olivello spinoso Migros, piace molto anche ai bambini ed alle persone anziane, che la prendono spalmata sul pane o direttamente dal cucchiaino. Una vera ghiottoneria, da preparare da sé, è il gelato all'olivello spinoso. Le possibilità sono illimitate, potete provare tutte le varianti suggeritevi dalla vostra fantasia.

### Alcune ricette come esempio:

#### Tè all'olivello spinoso

1 cucchiaino di polpa di bacche M in  
1 bicchiere di acqua  
o di tè bollente

#### Ricotta all'olivello spinoso (da spalmare sul pane)

125g di ricotta  
1 cucchiaino di latte  
1-2 cucchiaini di polpa di bacche M,  
amalgamare il tutto

### Olivello spinoso dei buongustai (come dessert o frullato)

1 tazza di latte intero  
2 cucchiaini di polpa di bacche M  
1 banana  
1 tuorlo d'uovo  
1 cucchiaini di panna  
frullare bene il tutto

### Dissetante all'olivello spinoso

1 cucchiaini di polpa di bacche M  
1 bicchiere di latte intero  
M-Drink, Aproz o acqua  
e frullare

### Jogurt all'olivello spinoso (prima colazione)

1-2 cucchiaini di polpa di bacche M  
1 vasetto di yogurt Migros,  
al naturale  
mescolare il tutto

### Siero di burro all'olivello spinoso

2 cucchiaini di polpa di bacche M in 1/4 di siero di burro e mescolare

### Budino all'olivello spinoso

versare la polpa di bacche M su un budino alla vaniglia

### Einige Rezept-Beispiele:

#### Sanddorn-Tee

1 Esslöffel  
M-Sanddornmark  
in 1 Glas heissem Wasser  
oder Tee verrühren

#### Sanddorn-Ouark (als Brotaufstrich)

125g Quark  
1 Esslöffel Milch  
1-2 Esslöffel  
M-Sanddornmark  
verrühren

### Sanddorn für Feinschmecker (als Dessert oder als Milchgetränk)

1 Tasse kalte Vollmilch  
1 Esslöffel Sanddornmark  
1 Stück Banane  
1 Eigelb  
1 Esslöffel Rahm  
alles gut mixen

### Sanddorn-Erfrischung

1 Esslöffel M-Sanddornmark  
1 Glas Vollmilch M-Drink,  
Aproz-Mineralwasser  
oder Wasser mixen

### Sanddorn-Joghurt (z'Morge)

1-2 Esslöffel  
M-Sanddornmark  
1 Becher Migros-Joghurt,  
nature  
verrühren

### Sanddorn-Buttermilch

2 Esslöffel M-Sanddornmark  
in 1/4l Buttermilch verrühren

### Sanddorn-Pudding

Vanille-Pudding  
mit M-Sanddornmark  
übergessen

### Quelques exemples de recettes:

#### Thé d'argoustier

Diluer  
1 c. à soupe de pulpe de baies d'argoustier dans 1 verre d'eau chaude ou de thé

#### Séré à l'argoustier (à tartiner)

125g de séré  
1 c. à s. de pulpe de baies d'argoustier Migros.  
Mélanger le tout

### Argoustier pour gourmets (comme dessert ou cocktail)

1 tasse de lait entier froid  
1 c. à s. de pulpe de baies d'argoustier Migros  
1 morceau de banane  
1 c. à s. de crème  
Passer le tout au mixer

### Rafraîchissement à l'argoustier

Délayer  
1 c. à soupe de pulpe de baies d'argoustier Migros dans 1 verre de lait entier de M-Drink, d'Aproz ou d'eau

### Yogourt à l'argoustier (pour le petit déjeuner)

Mélanger  
1-2 c. à s. de pulpe de baies d'argoustier Migros avec 1 gobelet de yogourt Migros nature

### Babeurre à l'argoustier

Mélanger  
2 c. à s. de pulpe de baies d'argoustier Migros à 1/4 de litre de babeurre

### Pouding à l'argoustier

Napper le pouding à la vanille de pulpe de baies d'argoustier