

Sanddorn

Hippophae rhamnoides
Mehrjährig, winterhart

Geschichte

Die Urheimat des Sanddorns ist Nepal, und daran anschließend, der asiatische Raum. Schon die alten Griechen nutzten die heilende Wirkung des Sanddorns. Vieles ist in Vergessenheit geraten, doch wissenschaftliche Forschungen brachten Erkenntnisse über die Anwendung des Sanddorns in der Medizin, Kosmetik und Ernährung. Der Sanddorn hat einen sehr hohen Vitamin-Gehalt. In Notzeiten kam es häufig zu Vitaminmangelerscheinungen, so dass der Anbau des Sanddorns auch bei uns in Deutschland erweitert wurde. Überwiegend wird er an den Nord- und Ostseeküsten und auf sandigen Böden in Brandenburg angebaut.



Garten

Standort



Der Standort sollte sonnig sein (kein Schatten). Er hat ein weit verzweigtes Wurzelwerk. Bevorzugt werden sand-, kiesel- und kalkhaltige Böden.

Die Sanddornstrauch-Höhe variiert von 3 m – 5 m. Er kann ca. 20 Jahre alt werden.

Anbau und Vermehrung

Die Blüten des Sanddorns sind zweihäusig. Auf 1 männ. Pflanze sollten 5 weibliche Pflanzen kommen.

Die Vermehrung erfolgt im Frühjahr durch Wurzelstecklinge. Containerpflanzen können ganzjährig gepflanzt werden. Zum Fruchtansatz kommt es im dritten Vegetationsjahr. Die Fruchtbildung erfolgt auf den Vorjahrstrieben. Ab

August sind in den Blattachseln die neuen Knospen für das kommende Jahr zu erkennen.

Pflege und Ernte

Ein starker Rückschnitt fördert den neuen Austrieb (wichtig für die Beerenernte!). Die Ernte ist im September/Oktober. Durch den starken Dornenwuchs zwischen den Beeren ist die Verletzungsgefahr groß. Für den Hausgebrauch werden die Beeren-Zweigstücke abgeschnitten, in Plastiktüten gepackt und im Tiefkühler gefrostet. Nach dem Frost die Beeren schonend von den Zweigen rütteln und sofort weiter verarbeiten. Die Beeren dürfen nicht mit Metall in Berührung kommen, da sonst eine Oxidation eintritt.

Heilwirkung

Sanddorn hat einen höheren Vitamin-C-Gehalt als Hagebutte, Zitrone und schwarze Johannisbeere. Weiterhin sind enthalten Vitamin A, B12, E, F und P, Flavonoide und Fruchtsäuren. Für Vegetarier ist das Vitamin B12 besonders wichtig, denn dieses Vitamin kommt überwiegend in Fleisch vor. Hervorzuheben ist der Gehalt an Cholin, welcher im Körper gegen Fetteinlagerungen wirkt.

Sanddorn-Öl wird aus dem Fruchtfleisch sowie aus den Samenkernen gewonnen. Sanddorn ist kein offizielles Heil- oder Arzneimittel, hat aber eine vorbeugende bzw. unterstützende Wirkung. Die Inhalte der Beeren wirken entzündungshemmend, fördern die Verdauung und wirken abführend. Zur Anwendung 2 TL Sanddornsaft.



Sanddornsaft

Die Beeren werden im **Kalt-Entsafter** entsaftet. Da der Saft schnell in Gärung übergeht, sollte man ihn sofort in Flaschen abfüllen, und bei 85° C ungefähr 20 Minuten pasteurisieren.



Naturkosmetik

Das Sanddorn-Öl, egal ob aus dem Fruchtfleisch oder Kernen, wird von der Haut gut aufgenommen. Es ist zu empfehlen bei trockener und rissiger Haut.

Hautcreme für trockene Haut

Zutaten

100 ml Rosenwasser, 40 ml Mandelöl, 40 ml Sanddornöl, 8 g Bienenwachs, 7,5 g Wollwachs

Zubereitung

Fettphase: Mandelöl, Sanddornöl, Bienenwachs und **Wollwachs** im Wasserbad auf 60° C unter Rühren erwärmen. Wasserphase: Rosenwasser ebenfalls auf 60° C erwärmen.

Fettphase aus dem Wasserbad nehmen. Das Rosenwasser unter stetigem Rühren langsam der Fettphase zufügen. Rühren bis die Masse cremig wird. Kurz vor dem Erkalten die Creme mit ein paar Tropfen beliebigen ätherischen Öls parfümieren.

Küche

Sanddorn-Mus

Zutaten

500 g Sanddornbeeren, 500 g Zucker, etwas Wasser

Zubereitung

Die Beeren werden mit wenig Wasser kurz erhitzt. Die Masse durch ein Sieb streichen, Zucker hinzufügen. Im Topf bei 40° C ca. 15 Minuten rühren, bis die Masse dickflüssig ist. Kann als Brotaufstrich, in Müslis oder Desserts verwendet werden.

Haus und Garten

Mit seinen leuchtend orangefarbenen Beeren ist der Sanddorn im Garten nicht nur eine Augenweide, sondern mit seinen Dornen als Grenzbeepflanzung im Garten eine Abwehrrpflanze gegen unerlaubten Besuch.

Konservieren

Sanddorn-Konfitüre

1000 g Sanddorn-Beeren, 500 g Gelierzucker 2:1, etwas Wasser

Zubereitung

Die Beeren im Topf mit Wasser bedecken. Erhitzen bis die Beeren aufplatzen. Die Masse durch ein Sieb streichen. Das Mark abwiegen und mit dem Gelierzucker nach Packungsgebrauchsanweisung kochen. In angewärmte Gläser füllen, verschließen und das Glas während der Abkühlung auf den Kopf stellen.

Etikettieren.

