

# Der Sanddorn (*Hippophaë rhamnoides*)

## Systematik

Der Sanddorn gehört zu den Ölweidengewächsen (*Elaeagnaceae*) und ist innerhalb dieser Familie die einzige Art der Gattung *Hippophaë*.

## Verbreitung

Man findet den Strauch sowohl an Gebirgsbächen, als auch an den Küsten von Nord- oder Ostsee. Der Sanddorn ist eine Pionierpflanze der Steppen und kommt auch als Zierpflanze in unseren Parks und Gärten vor. Seine ursprüngliche Heimat ist Nepal, eiszeitliche Verschiebungen haben ihn dann über Asien nach Europa gebracht.



Foto: Jürgen Howaldt

## Bedeutung für den Menschen

Der Sanddorn besticht vor allen Dingen durch seinen ungewöhnlich hohen Vitamin-C-Gehalt. Mit 200 – 900 mg/100 g Frucht übersteigt er den Gehalt einer Zitrone um mehr als das Vierfache. Außerdem enthalten die Früchte Gerbstoffe und mehr Beta-Karotin als Möhren. Vegetarier können ihren Bedarf an Vitamin B12 über die Beeren decken, das sonst vorwiegend in Fleisch zu finden ist. Roh sind die Beeren allerdings sehr sauer. Besser schmeckt eine Mischung aus Sanddorn- und Apfelsaft.

Weniger bekannt ist das Sanddornöl. Es wird vor allen Dingen in Russland und Tibet aus dem Fruchtfleisch gewonnen und enthält Vitamin E und mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Nach dem Reaktorunfall von Tschernobyl wurde es strahlengeschädigten Menschen verabreicht, da es das Immunsystem stärken soll.

### **Bedeutung für die Tierwelt**

Auch für Tiere ist der Sanddorn wertvoll. Vor allen Dingen Hühnervögel wie Fasan und Rebhuhn lieben die orangefarbenen Früchte und decken im Winter einen Teil ihres Bedarfs durch sie ab. Die Raupen verschiedener Spinner, wie Streckfuß, Weidenbohrer und Eichenspinner tun sich an den Blättern des Sanddorns gütlich.

### **Kultur**

Der Sanddorn ist eine Pionierpflanze, die besser als viele andere Wildsträucher auf salzhaltigen Böden gedeiht. Die Aussaat der Samen sollte am besten im März stattfinden. Sanddorn lässt sich auch sehr gut durch Ableger vermehren.

### **Weitere Fakten**

Blüte: 04 – 05

Blütenfarbe: ♂-Blüten grün-braun; ♀-Blüten gelb-grün

Früchte: 09 - 10

Boden: stickstoffarme Sand- und Schotterböden mit Grundwasseranschluss, kalkliebend, verträgt mehr Salz als andere Sträucher

Licht: Sonne

## **Rezepte:**

### **Sanddorn-Konfitüre**

#### **Zutaten:**

2 kg Sanddorn-Beeren, 1 kg Zucker; auf 1 kg Sanddorn-Mark kommt 1 Päckchen Gelierpulver

#### **Zubereitung:**

Sanddorn-Beeren mit Wasser bedeckt kochen, bis sie platzen. Die Masse dann durch ein Sieb streichen, um die Schalentteile und Kerne abzutrennen. Das Mark wägen und anschließend mit der nötigen Menge Gelierpulver mischen. Unter Rühren aufkochen und den Zucker einrieseln lassen. Sobald die Masse kocht für weitere 3 min sprudelnd kochen. Dann vom Herd nehmen und noch für etwa 1 Minute rühren, damit der Schaum zerfällt. Die Konfitüre in die vorbereiteten und vorher heiß gemachten Gläser füllen. Die Gläser sofort verschließen und langsam abkühlen lassen (Deckel vorgängig ebenfalls erhitzen und ggf. das Glas auf den Deckel stellen).

### **Sanddornsaft**

#### **Zutaten:**

Beeren

500 g Zucker auf 1l Saft

#### **Zubereitung:**

Die Beeren entsaften oder mit Wasser kochen und absieben. Den Saft pro Liter mit 500 g Zucker noch einmal aufkochen. Der Saft ist sehr reich an Vitamin C und beugt Erkältungen vor.