Sanddorn : die bärenstarke Wildbeere

Autor(en): **Elias, Gerhard**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Kultur und Politik : Zeitschrift für ökologische, soziale und wirtschaftliche Zusammenhänge**

Band (Jahr): **57 (2002)**

Heft 1

PDF erstellt am: **28.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-891654

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Sanddorn – die bärenstarke Wildbeere

Beeren tragen die Sonne in sich und enthalten jede Menge Aromen und wertvolle Powerstoffe. Doch wie viel Kraft in den leuchtend orangefarbenen Sanddornbeeren steckt, wissen nur wenige. Dabei sind die kleinen, köstlichen Früchtchen prall gefüllt mit natürlichen Nähr- und Wirkstoffen und ihre Produkte sorgen in der Küche und Freizeit für viel Abwechslung, Fitness und Vitalität.

Der Sanddorn vereint in idealer Weise Zier- und Obstwert sowie medizinische Bedeutung mit landeskultureller Nützlichkeit. Intensiv leuchtend orangefarbene Beeren, silbrig glänzende, schmale Blättchen und dornige Äste – das sind einige der charakteristischen Merkmale des Sanddorn-Strauches. Die silbrige Farbe der Blätter zeigt an, dass der Sanddorn ein Sonnenkind ist, das ungehinderten Lichteinfall braucht, um zu gedeihen. Die feine Behaarung reflektiert die auftreffenden Sonnenstrahlen und schützt so die Blattzellen vor Austrocknung. Botanisch gehört die beliebte Pflanze zur Familie der Ölweidengewächse und trägt den lateinischen Namen Hippophae rhamnoides, zu Deutsch ‚glänzender oder leuchtender Pferdedorn'. Hinter dieser Wortschöpfung könnte ein antiker griechischer Brauch stecken. Die Griechen sollen ihren Rössern Sanddornblätter unters Futter gemischt haben, damit deren Fell schön glänzt.

Ohne Umschweif bringt dagegen die umgangssprachliche Bezeichnung ‚Sanddorn' das Wesentliche auf den Punkt: Der dornige Strauch wächst bevorzugt auf sandigen, nährstoffarmen Böden. Meist in Küstengebieten und im Gebirge. In der Schweiz befinden sich grössere Sanddornbestände in steinigen Höhen und kahlen Ufergebieten von Flüssen und Bächen, besonders im Wallis und im Tessin. Hier fühlt er sich besonders wohl.

Erntezeit

Am Ende des Sommers, wenn der September seinen Höhepunkt erreicht hat, beginnen die Beeren des Sanddorns zu reifen. Die Ernte der reifen Beeren ist schwierig. Mit spitzen Dornen ausgestattet, schützt die Pflanze die dicht am Holz sitzenden Scheinfrüchte. Wer schon einmal versucht hat, sie zu pflücken, kennt ihre Tücken: Die dünne Haut reisst und der orangefarbene, stark färbende Fruchtsaft läuft aus. Mit Vorteil lassen sich die Beeren tiefgefroren ernten. Dazu schneiden Sanddorn-Bauern ganze Zweige vom Strauch. Diese werden bei extremen Minusgraden schockgefrostet und bei minus 18 Grad aufbewahrt. Frisch würden die Beeren bald verderben. Gefrostet lassen sich die Früchte später leicht vom Ast schlagen und können nach Bedarf verarbeitet werden. Eine andere Möglichkeit ist die Ernte nach dem ersten Frost. Dann werden die Beeren vor Ort in gefrorenem Zustand abgeschlagen oder abgesaugt und bis zur weiteren Verarbeitung, beispielsweise zu Saft oder Öl tiefgefroren eingelagert.
Bewährt hat sich auch das Abschneiden frischer Beeren, die man auf eine untergelegte, saubere Folie oder auf ein Tuch fallen lässt und anschliessend sofort kalt presst. Der direkte Verzehr bringt wenig Genuss, da die Beeren einen sehr herben Geschmack und einen hohen Säuregehalt (u.a. Ascorbinsäure = Vitamin C) haben. In verarbeiteter Form wird Sanddorn jedoch zur Köstlichkeit.

Das steckt drin

Sanddornbeeren sind gesucht wegen ihres ausserordentlich hohen Vitamin-C-Gehaltes. So enthalten 100 g rohe Sanddornbeeren ca. 450 mg Vitamin C. Der Saft hat einen Anteil von ca. 266 mg Vitamin C. Zum Vergleich: In der gleichen Menge frisch gepressten Zitronensaftes haben Wissenschaftler ‚nur' 50 mg Vitamin C nachweisen können. Daneben befinden sich noch beachtliche Mengen der Vitamine B 2, B 12, E sowie Provitamin A (Carotinoide) in den Früchten. Der hohe Gehalt an Vitamin B 12 wurde erst vor kurzer Zeit entdeckt. Tierische Produkte und Fleisch enthalten grössere Mengen Vitamin B 12. Sanddornsaft bietet jetzt eine pflanzliche Alternative für diejenigen, die sich vegetarisch ernähren wollen. Weiter bieten Sanddornbeeren Mineralstoffe und Spurenelemente (u.a. Kalium, Magnesium und Eisen), ungesättigte Fettsäuren und etliche sekundäre Pflanzenstoffe der Flavon-Gruppe an. Mit der Tagesration von 3 Teelöffeln Sanddornsaft kann etwa die Hälfte der mittleren Tagesdosis an Vitamin C zugeführt werden.

Vielfältige Wirkungen und Anwendungen

Der ausserordentlich hohe Vitamin-C-Gehalt lässt den Sanddorn besonders zur Behandlung von Vitamin-C-Mangelzuständen, wie sie bei uns vor allem in den Wintermonaten auftreten können, geeignet erscheinen. Sanddorn wirkt auch vorzüglich gegen die Frühjahrsmüdigkeit und setzt die Anfälligkeit des Körpers gegen Infektionen herab. Der Sanddornsaft gibt neue körperliche und geistige Kraft, kurzum, er steigert in jeder Weise das Wohlbefinden. Selbst Astronauten sollen Sanddorn im Weltall zum Schutz gegen radioaktive Strahlen benutzen.

Gerade zum Frühstück ist Sanddorn ein echter Muntermacher – ob in Milch, Quark, Joghurt, Tee, Müesli, als Geschmacksträger in Porridge oder gar verbacken in Muffins. Überall finden Sanddornprodukte ihre Verwendung und zeigen ihre Vielfältigkeit. Auch viele Gerichte der asiatischen Küche harmonieren gut mit der fruchtig-herben Note von Sanddorn. Als Gewürze passen dazu Curry, Ingwer, Kardamom, Nelken und Kreuzkümmel.

Sanddorn in der Biofarm

Mit seinen geringen Ansprüchen an den Nährstoffgehalt des Bodens und seiner Anpassungsfähigkeit eignet sich Sanddorn gut für den kontrollierten biologischen Anbau. Die robuste Pflanze kommt ohne zusätzlichen Dünger aus und gilt als Bodenverbesserer.

Sanddorn für die Biofarm stammt aus ökologischem Anbau in der Toscana. Frische, reife Sanddornbeeren werden mit oder ohne Bio-Roh-Rohrzucker zu Sirup oder Ursaft verarbeitet. Diese Spezialitäten enthalten den Saft, einschliesslich des kompletten Fruchtfleisches. Selbstverständlich werden keine synthetischen Konservierungs-, Farb- und Aromastoffe verwendet. Beliebt und praktisch sind auch die Sanddorn-Schnitten aus dem Sortiment der Biofarm mit reinem Sanddorn-Konzentrat. Sie eignen sich vorzüglich als Zwischenverpflegung. Biofarm Sanddorn-Produkte sind in Reformhäusern, Naturkostgeschäften sowie in Reform-Drogerien erhältlich.

Gerhard Elias

Rezepte mit Sanddorn – die feine Note in der Küche (alle Rezepte für 2 Personen)

Sanddornfrühstück – superleicht

Zutaten: 250 g Joghurt, 3 Esslöffel Sanddornsirup, 1 Esslöffel Honig, 2 Esslöffel zarte Hafer- oder Hirseflocken.

Zubereitung: Alle Zutaten miteinander verrühren und genüsslich löffeln oder langsam trinken.

Porridge mit Apfel und Sanddorn

Zutaten: 1/4 Liter Wasser, 1/4 Liter Milch, 120 g grobe Haferflocken, 1 Prise Meersalz, 6 Trockenpflaumen, 1 Apfel, 100 g Schlagrahm, 2 Esslöffel Honig, 4 Esslöffel Sanddornsirup.

Zubereitung: Wasser und Milch vorsichtig zum Kochen bringen, Haferflocken einstreuen. Meersalz und die in kleine Stücke geschnittenen Trockenpflaumen zugeben. Die Masse bei geringer Energiezufuhr ca. 20 Minuten lang quellen lassen. Apfel gründlich waschen und hineinreiben. Den Porridge in Suppentassen oder tiefe Teller füllen. Rahm mit Honig und Sanddornsirup vermischen und kurz vor dem Servieren über den Porridge giessen.

Frittierter Tofu mit Sanddornsauce

Zutaten: 250 g Tofu, 4 Esslöffel Sojasauce, 1 Ei, 1 Teelöffel Mehl, 2 Esslöffel Sesam, Meersalz, schwarzer Pfeffer, Paprikapulver, ungehärtetes Kokosfett zum Braten, 1 kleine Zwiebel, 1 Esslöffel ungehärtete Margarine, 1 Esslöffel Halbweissmehl, Hefewürze, 200 ml Sanddornsaft, 1 Esslöffel Essig, 3 Rosmarinblätter, frisch gemahlener weisser Pfeffer.

Zubereitung: Tofu in Scheiben schneiden, mit Sojasauce beträufeln. Ei verquirlen, mit Mehl, Sesam und Gewürzen verrühren. Die Tofuscheiben darin wenden, Panade festdrücken und in heissem Fett braten. Zwiebel abziehen, würfeln, in heisser Margarine bräunen, Mehl und Hefewürze zugeben, kurz anschwitzen. Mit Sanddornsaft ablöschen, Essig, Rosmarin, Salz und Pfeffer zugeben. Mit dem Tofu servieren. Dazu passen Bandnudeln und Rotkohl.

Sanddornchutney
(Chutney = pikant gewürzte Tafelsauce aus verschiedenen Früchten, beliebte Beigabe zur Reistafel)

Zutaten: 2 Zwiebeln, 500 g Äpfel, 2 Stangen Staudensellerie, 2 Rüebli, 2 Esslöffel Weinbeeren, 500 g brauner Zucker, 1 Tasse Apfelessig, 1/2 Tasse Gemüsebrühe, 1 Esslöffel Curry, etwas frischer Ingwer, 2 Gewürznelken, 2 Pimentkörner, 8 Esslöffel Sanddornsirup.

Zubereitung: Zwiebeln schälen und fein hacken. Äpfel schälen, Sellerie und Rüebli vorbereiten. Alles in kleine Würfel schneiden. Mit Weinbeeren, Zucker, Essig, Gemüsebrühe und Gewürzen aufkochen und 30–40 Minuten bei schwacher Energiezufuhr köcheln lassen, bis der Chutney dicklich wird. Kurz vor Ende der Garzeit den Sanddorn zugeben.
Sanddornchutney passt zum Beispiel gut zu panierten, gebratenen Tofuscheiben.

Wintersalat mit Sanddorn-Dressing

Zutaten: 1/2 Rotkohl, 1 Zwiebel, 1 Apfel, 4 Esslöffel Balsamico-Essig, 4 Esslöffel kaltgepresstes Sonnenblumenöl, 4 Esslöffel Sanddornsirup, weisser Pfeffer, 1 Prise Piment, Kräutersalz, 200 g Ziegenfrischkäse, 1/2 Kopf Eichblattsalat, 3 Esslöffel Sonnenblumenkerne (ohne Fett leicht geröstet).

Zubereitung: Rotkohl in feine Streifen schneiden, 1/2 Minute in kochendem Salzwasser blanchieren. Zwiebel und Apfel fein würfeln, aus Essig, Öl, 3 Esslöffeln Sanddornsirup und Gewürzen ein Dressing herstellen. Rotkohl, Zwiebel und Apfel damit vermischen. Etwas durchziehen lassen. Ziegenkäse in 2 Portionen teilen und bei 220° ca. 8 Minuten gratinieren. Eichblattsalat waschen, auf 4 Tellern anrichten, Rotkohlsalat und Käse darauf verteilen. Jeweils etwas Sanddornsirup auf den Käse geben, mit Sonnenblumenkernen bestreuen.
Dazu passt frisch gebackenes Fladenbrot.

Sanddorn-Quark-Dessert

Zutaten: 250 g Quark, 1/2 Tasse Milch, 5–6 Esslöffel Sanddornsirup, Vanille, Nelkenpulver, abgeriebene Schale einer unbehandelten Zitrone, 1–2 Esslöffel Honig, 125 ml Schlagrahm, 3 Esslöffel Sesamsamen.

Zubereitung: Quark mit Milch und Sanddornsirup glatt rühren. Mit Vanille, Nelken, Honig und Zitronenschale abschmecken. Den Rahm schlagen und unterheben. Kühl stellen und vor dem Servieren mit leicht angeröstetem Sesam bestreuen.

Gerhard Elias