

Zeitschrift: Kultur und Politik : Zeitschrift für ökologische, soziale und wirtschaftliche Zusammenhänge
Herausgeber: Bioforum Schweiz
Band: 57 (2002)
Heft: 1

Artikel: Sanddorn : die bärenstarke Wildbeere
Autor: Elias, Gerhard
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-891654>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 31.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://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 auftretenden Sonnenstrahlen und trägt den lateinischen Namen *Hippophae rhamnoides*, zu Deutsch 'glänzender oder leuchtender Pferdekopf'. 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 Küstengebiet 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 reissst 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 Vitamin 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 Sanddornsirup 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, Müsli, 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.



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: ¼ Liter Wasser, ¼ 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 Halbweismehl, 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 Apfel, 2 Stangen Staudensellerie, 2 Rüebli, 2 Esslöffel Weinbeeren, 500 g brauner Zucker, 1 Tasse Apfelessig, ½ 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: ½ 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, ½ Kopf Eichblattsalat, 3 Esslöffel Sonnenblumenkerne (ohne Fett leicht geröstet).

Zubereitung: Rotkohl in feine Streifen schneiden, ½ 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. 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, ½ 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

Gerhard Elias