

Kräuterwissen Dezember 2016

# EGK Newsletter

## Sanddorn

Sanddorn – *Hippophaë rhamnoides* / Ölweidengewächs = Elaeagnaceae  
Volksnamen: Fasan-Beere, Seedorn, Stranddorn, Dünendorn

 Geschichtliches

 Botanik und Kultur

 Verwendung in der  
Naturheilkunde

 Verwendung in  
der Küche

 Rezept





## Geschichtliches

Der Gattungsname des Sanddorns leitet sich aus dem griechischen Wort «hippo» = Pferd und «phaes» = leuchtend ab und bedeutet wörtlich übersetzt «leuchtender Pferdedorn». Der Artenname leitet sich ebenfalls vom griechischen «rhamnoides» = kreuzdornähnlich ab. Trotz seines Artennamens gehört der Sanddorn aber nicht zu der Familie der Kreuzdorngewächse, sondern er wird botanisch den Ölweidengewächsen = *Elaeagnaceae* zugeordnet.

Der Sanddorn ist, wie es sein Name schon sagt, ein dorniger Geselle mit einer sehr langen Geschichte. Bereits im Mittelalter steckte man Zweige des Dünendorns – wie man den Sanddorn im Volksmund auch nannte – zum Schutz gegen böse Geister und Dämonen an Fenster und Türen. Es gibt aber noch viel ältere Funde von Beeren, zum Beispiel in Innerasien. Mit einem geschätzten Alter von 17 000 Jahren zeigen diese den langen Weg der pflanzlichen Evolution.



## Botanik und Kultur

«Der Sanddorn liebt die Einsamkeit an sandigen und steinigen Flussufern. Dieser Strauch mit den dornigen Ästen gönnt sich einen langen Winterschlaf. Lange schon singen die Amseln im frischen Grün der Birken; doch der Sanddorn wartet und meditiert». Treffender auf einen kurzen Nenner gebracht als der bekannte Herborist und Drogist Robert Quinche es in seinem Büchlein «Wildfrüchte» getan hat, kann man den Sanddorn nicht beschreiben.

Der Sanddorn war Überlieferungen zufolge ursprünglich im Gebiet von Altai (Russland) beheimatet. Heute findet man diesen dornigen Busch aber praktisch im ganzen asiatischen Raum. Das europäische Verbreitungsgebiet erstreckt sich von den Pyrenäen über die Alpen und das Alpenvorland bis hin zum Kaukasus. Ob an den Randzonen der Küsten oder in Höhen von bis zu 3000 Metern über Meer, ob an sandigen Flussufern oder in Gebieten mit langen Dürreperioden, fast überall findet man den anpassungsfähigen Sanddorn. Der anthroposophische Mediziner und Botaniker Wilhelm Pelikan (1893 – 1981) beschrieb die Ansprüche von Sanddorn wie folgt: «Ein Maximum an Licht, aber ein Nichts an den Boden» [sic!].

Die schmalen, weidenartigen Blätter sind mit einem Filzmantel überzogen, damit sie von starken Winden nicht zu fest ausgetrocknet werden. Die Pollen des Sanddorns werden vom Wind transportiert. Da der Sanddorn einer zweihäusigen Art angehört, sind männliche und weibliche Pflanzen getrennt. Aus der Liaison der weiblichen mit den männlichen Blüten entstehen die leuchtend orangefarbenen Früchte. Man kann hier wirklich von reinsten Multivitamin kapseln – sprichwörtlich frisch vom Strauch – sprechen.



## Verwendung in der Natur- heilkunde

Bereits in der Antike hatte Sanddorn als Nahrungs- und Heilpflanze eine Bedeutung. Vor allem in Asien und im Mittelmeerraum werden seine Früchte als Nahrungs- und Heilpflanze seit alten Zeiten gesammelt.

Sanddornfrüchte verwendet man in der Medizin nur in Form von Säften und Extrakten. Aufgrund ihres hohen Gehalts an Vitamin C verwendet man sie bei Anfälligkeit auf Erkältungskrankheiten, bei fieberhaften Infekten sowie in der Rekonvaleszenz. Im Handel ist Sanddorn als Pulver, in Kosmetika, in Sanddornölkapseln erhältlich.

In Form von Fruchtfleisch-Öl wendet man Sanddorn innerlich bei Schleimhauterkrankungen des gesamten Verdauungssystems, Sodbrennen und bei Gastritis an, äusserlich bei Haut- und Schleimhauterkrankungen, Ekzemen, schlechter Verheilung von Narben und Pigmentstörungen. Erwähnt sei an dieser Stelle auch, dass Sanddorn-Öl auch erfolgreich als natürlicher Sonnenschutz verwendet werden kann.

## Verwendung in der Küche

Die Früchte werden in den Monaten September und Oktober geerntet. Zum Ernten der Beeren empfehlen wir Ihnen, eine Schere mitzunehmen, um die saftigen Früchte von den Stielen abzuschneiden. Beim Abzupfen oder Abreissen werden die reifen Beeren sonst gerne zerdrückt und es geht wertvoller Saft verloren. Die Beeren können frisch verzehrt oder zu vitaminreichen Säften, Sirups, Kompotten, Gelees, Bonbons, Marmeladen, Likören oder auch Weinen verarbeitet werden. Aus Sanddornbeeren lässt sich eine Vielzahl von «gluschtigen» und gesunden Gerichten herstellen, zum Beispiel ein einfaches Mus, das in der Küche vielseitig genutzt werden kann: Streichen Sie die rohen Beeren gleich nach der Ernte durch ein Sieb und verrühren Sie das so gewonnene Beerenmus mit etwas Honig und einer kleinen Prise Vanillezucker. So bleiben alle wertvollen Vitamine und sonstigen Inhaltsstoffe erhalten. Abgefüllt in kleine Schälchen, kann das Mus im Gefrierfach gelagert werden. Kurz aufgetaut können Sie daraus zum Beispiel einen feinen Tee herstellen.



## Rezept

### Powerdrink mit Sanddorn für eine Person

#### Zutaten

- 1 reife Banane
- 2 dl Mandelmilch
- 4 EL Sanddornsafte ohne Zucker
- 1 Msp. Zimtpulver
- 1 TL Akazienhonig oder Agavendicksaft

Banane in Stücke schneiden. Alle andern Zutaten dazugeben. Mit dem Stabmixer pürieren.

Powerdrink in ein Glas füllen und zum Frühstück geniessen.