

Schon ausprobiert? UmWelt-Tipp 42: **Sanddorn - jetzt ernten. Oder pflanzen!**



- **dekorativ im Garten**
 - **vitamin- und mineralstoffreich**
 - **lecker in Müslis, Säften und Aufstrichen**
 - **gut für die Haut**
- ⇒ **jetzt ernten oder pflanzen!**

Sanddorn im Garten

- sonniger und luftiger Standort, nicht unter Bäumen
- durchlässiger Boden
- eine männliche und zwei weibliche Sträucher pflanzen, damit Beeren wachsen
- eine Wurzelsperre eingraben, damit sie sich nicht durch Ausläufer unkontrolliert vermehren
- Höhe: 4 - 5 m, Breite: 3 - 4 m
- Wassermangel vermeiden
- Ernte: wenn die Beeren kräftig orange und weich sind (abhängig von der Sorte zwischen August und Oktober)
- Tipps für die Ernte:
 - Etwa ein Drittel der Beeren kann man ernten, indem man die Triebe abschneidet (dient der Verjüngung des Strauchs), einfriert und in gefrorenem Zustand abklopft.
 - Die übrigen: dicke Handschuhe anziehen, ein Gefäß oder ein Tuch unter den Strauch legen, den Zweig senkrecht herunterbiegen, die Beeren mit einer Gabel oder einem Beerenkamm abstreifen.

Sanddorn in der Ernährung

- 12 Früchte täglich roh gegessen decken den gesamten Vitamin-C-Bedarf.
- Man kann sie roh in Müslis, Smoothies, Suppen, Desserts und Torten verwenden.
- Die Beeren lassen sich zu Suppen, Marmelade und Saft kochen.
- Aus getrockneten Beeren lässt sich Tee zubereiten.

Rezepte unter

- <https://www.smarticular.net/sanddorn-rezepte-verarbeiten-vitamine-marmelade-saft-tee-bonbons/>
- <https://rezepte.utopia.de/sanddorn-rezepte-so-kannst-du-ihn-verarbeiten-2395>

Sanddorn zur Hautpflege

- Es gibt drei Arten von Sanddornölen: gewonnen aus
 - dem Fruchtfleisch: wegen der Antioxidantien und der Palmitoleinsäure wirkt es regenerierend auf trockene, spröde Haut. Man kann das Öl in selbst hergestellte Cremes, Shampoos oder Duschgels mischen.
 - dem Trester

- den Kernen: wegen vieler ungesättigter Fettsäuren gut, um den Cholesterinspiegel zu senken und geeignet bei Neurodermitis.

Rezepte unter

- <https://www.kostbarenatur.net/sanddorn-creme-rezept-und-anwendung/>
- <https://wildwuchsnatur.at/2020/08/25/feuchtigkeitslotion-mit-sanddorn/>
- <https://wildwuchsnatur.at/2020/08/19/basisrezept-sanddornoel-selber-herstellen/>

Quellen und zum Weiterlesen:

- <https://www.kostbarenatur.net/anwendungen-und-inhaltsstoffe/sanddorn/>
- <https://www.smarticular.net/schmackhaftes-aus-feld-und-flur-wildpflanzen-im-september/>
- <https://www.smarticular.net/sanddorn-der-beste-vitamin-c-spender-ueberhaupt/>
- <https://www.ndr.de/ratgeber/garten/nutzpflanzen/Sanddorn-pflanzen-pflegen-und-ernten,sanddorn141.html>