

6 Anwendungen mit Sanddorn



Wenn der Sommer in den Herbst übergeht, beginnen sie zu leuchten wie kleine Sonnen: die orangefarbenen Beeren des Sanddorns (*Hippophae rhamnoides*). Mit ihrem kräftigen Farbspiel und dem unvergleichlich fruchtig-säuerlichen Aroma sind sie für mich einer der faszinierendsten Beerenschätze des Spätsommers. Sanddorn ist weit mehr als ein dekoratives Wildobst: Er ist Vitamin-C-Bombe, Heilpflanze und Genuss zugleich.

Wirkung

vitaminreich
immunstärkend
regenerationsfördernd
hautpflegend



schleimhautschützend
stoffwechselanregend
verdauungsfördernd
herzstärkend

Wann ist der richtige Zeitpunkt um Sanddorn zu sammeln?

Die Erntezeit reicht von August bis Oktober. Am aromatischsten sind die Beeren, wenn sie prall und tief orange leuchten. Das Pflücken ist allerdings eine kleine Herausforderung – die Sträucher sind stachelig, und die Beeren zerplatzen leicht. Am besten erntest du die ganzen Fruchtzweige, frierst sie ein und streifst dann die gefrorenen Beeren leicht ab.

Sanddorn-Marmelade – fruchtige Kombinationen

💡 Anwendungstipp: Sanddorn ist pur sehr säuerlich, daher harmoniert er wunderbar mit süßen oder milden Früchten.

Rezept: 500 g Sanddornbeeren waschen, kurz erhitzen und durch ein feines Sieb streichen. Das Fruchtmus mit 500 g klein geschnittenen Birnen oder Äpfeln sowie 500 g Gelierzucker (2:1) vermischen, aufkochen und 4 Minuten sprudelnd kochen lassen. Anschließend heiß in sterile Gläser füllen und gut verschließen.



Sanddorn in Honig – Süße Energie aus der Natur

💡 Anwendungstipp: Perfekt als Brotaufstrich, im Tee oder als süßer Immunbooster im Winter.

Rezept: 200 g gewaschene und gut abgetropfte Sanddornbeeren mit 300 g flüssigem Blütenhonig in ein sauberes Schraubglas geben. Gut verrühren und mehrere Tage ziehen lassen. Dabei gelegentlich umrühren.



6 Anwendungen mit Sanddorn



Sanddorn-Eis – Ein eisiger Frischekick mit der Kraft des Sanddorns

💡 Anwendungstipp: Minzblätter passen farblich zu dem Eis und schmecken dazu gut.

Rhabarberkompott oder Vanillesauce. Rezept: 150 ml Sanddorn-Saft, 50–100 g Zucker, Früchte nach Wahl (z. B. ½ Honigmelone), 150 g ungesüßter Joghurt und 1 TL Agar-Agar fein pürieren.

Die Masse kurz erhitzen, damit das Agar-Agar aktiviert wird, anschließend abkühlen lassen. In Eisförmchen oder eine flache Form füllen und für mindestens 4–6 Stunden einfrieren.

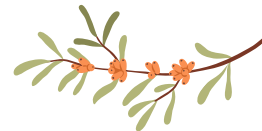
Sanddorn-Sirup – Sonnengelbe Stärkung für jeden Tag

💡 Anwendungstipp: Zur Vorbeugung von Erkältungen können 3-mal täglich 1 TL eingenommen werden. Rezept: 1 kg gewaschene Sanddornbeeren mit 1 EL Wasser vorsichtig erhitzen, jedoch nicht kochen. Sobald die Beeren ihre Farbe verlieren, durch ein Plastiksieb streichen und 500 g Honig nach und nach unterrühren. Den Sirup luftdicht verschließen und im Kühlschrank bis zu 5 Monate aufbewahren.



Sanddorn-Bonbons – Kleine Nascherei mit großer Naturkraft

💡 Anwendungstipp: Damit die Sanddornbonbons nicht kleben, empfiehlt es sich, sie nach dem Abkühlen in Puderzucker zu wälzen. Rezept: 150 g Zucker und 20 g Honig in 50 ml Sanddornsafte auflösen und unter Rühren auf etwa 150 °C erhitzen (Zuckerthermometer verwenden). Die heiße Masse vorsichtig in bonbonförmige Silikonformen füllen und vollständig auskühlen lassen.



Sanddorn-Creme – Sanfte Pflege für beanspruchte Haut

💡 Anwendungstipp: Bei sehr empfindlicher und gereizter Haut sowie bei Neurodermitis und Akne kann Sanddorn ebenfalls Linderung verschaffen. Rezept: 40 ml Sanddornöl mit 5 g Bienenwachs im Wasserbad erwärmen, bis das Wachs geschmolzen ist. Gleichzeitig 40 ml Sanddorntee oder Sanddorn-Hydrolat auf etwa 40 °C erwärmen. Das Öl-Wachs-Gemisch aus dem Wasserbad nehmen und 5 g Sheabutter einrühren. Den warmen Tee tropfenweise unter ständigem Rühren hinzufügen und mit Stabmixer oder Milchaufschäumer zu einer homogenen Creme verrühren. Bis zum Abkühleniterrühren, anschließend in saubere Salbentiegel füllen und vollständig auskühlen lassen.

