



Zitrone *des*

Nordens

Kein Zweifel, der Sanddorn ist eine Kratzbürste. Aber wer sich davon nicht beeindrucken lässt, dem winkt reiche Ernte. Gut für uns: Seine orangefarbenen Beeren sind tatsächlich so gesund, wie sie aussehen.

Er wächst da, wo es die meisten anderen heimischen Gewächse nicht aushalten. Und dass sein Name nicht einfach so dahingesagt wird, erkennt man spätestens dann, wenn man ohne schützende Handschuhe in die Zweige greift: Der Sanddorn (*Hippophae rhamnoides*) strotzt nämlich nur so vor Dornen.

Ursprünglich war das wehrhafte Gehölz in Nepal zu Hause, hierzulande schlug es vermutlich am Ende der letzten Eiszeit zum ersten Mal Wurzeln – auf den großflächigen, kahlen Kies- und Schotterflächen, die die Gletscher hinterließen.



cher mit dem dekorativen silbergrauen Laub müssen auf ihren mageren, trockenen Standorten gar nicht so darben, wie es auf den ersten Blick scheint: Ein Teil ihres reichverzweigten Wurzelwerks reicht bis zu drei Meter tief in den Boden und zapft dort das Grundwasser an. Die übrigen Wurzeln breiten sich rund zehn Meter flach nach allen Seiten aus und an ihren feinen Wurzelhaaren sitzen sogenannte Strahlenpilze (*Aktinomyzeten*) als Untermieter. Die verstehen es, Stickstoff aus der Luft zu binden und ihn – gegen freie Kost und Logis – dem Strauch verfügbar zu machen. Dank dieser Symbiose ist er auf nährstoffarmen Standorten klar im Vorteil.

Die Beeren haben es in sich

Wenn der Sanddorn in diesen Wochen Massen von orangefarbenen, ovalen Früchtchen trägt, dann macht ihn das zu einem Wildobstgehölz erster Güte. Denn die Schein-Steinfrüchte mit einem einzigen Samen in der Mitte, die Nicht-Botaniker einfach als Beeren bezeichnen, sind unglaublich gesund. Je nach Witterung und Standort enthalten 100 Gramm der

Früchte 200 Milligramm (Ostsee) bis 1300 Milligramm (Alpen) Vitamin C. Nur Hagebutten können da noch mithalten, Zitronen mit etwa 50 Milligramm oder Äpfel mit bis zu 20 Milligramm bleiben weit abgeschlagen zurück. Es stecken aber auch noch weitere wichtige Vitamine darin, sogar das lebenswichtige Vitamin B12, das sonst fast nur in tierischen Lebensmitteln vorkommt und damit den Sanddorn zu einer besonders guten Vitaminquelle für Vegetarier und Veganer macht.

Ihre Farbe verdanken die orangen Beeren den Carotinoiden, von denen sie deutlich mehr speichern als Möhren. Darüber hinaus enthalten sie zahlreiche wichtige Mineralien und Spurenelemente. Und zu allem Überfluss: Obwohl es nur wenige Obstarten gibt, die Öl in ihren Früchten speichern – Tausendsassa Sanddorn gehört natürlich dazu. Seine Ölsäuren sind ungesättigt und damit für den menschlichen Organismus besonders wertvoll. Fazit: Wer täglich 5–10 Beeren zu sich nimmt, stärkt sein Immunsystem, bringt das Herz-Kreislaufsystem auf Trab, beugt Erschöpfungszuständen vor und schützt sich vor den Angriffen von Viren,

EMPFEHLENSWERTE SORTEN

Mittlerweile gibt es einige Zuchtformen, die dem wilden Sanddorn in Sachen Ertrag, Fruchtgröße und -qualität deutlich überlegen sind:

‘Dorana’: durch Wuchshöhen von 2–3 m und geringe Ausläuferbildung gut für kleinere Gärten; Früchte tief orange, hoher Vitamin C-Gehalt; Fruchtreife ab Ende August; Beeren leicht vom Stiel lösbar, daher für Pflückernte geeignet.

‘Friesdorfer Orange’: selbstfruchtbar, deshalb keine männliche Pflanze als Befruchter nötig; durch Wuchshöhen von 2–3 m relativ geringer Platzbedarf; ab August hoher Ertrag an orangefarbenen Beeren.

‘Frugana’: wenige Dornen, kaum Ausläufer, starkwüchsig; hoher Ertrag ab August; Früchte lassen sich vollreif vom Zweig schütteln; zügig ernten, da sie schnell reiflich schmecken.

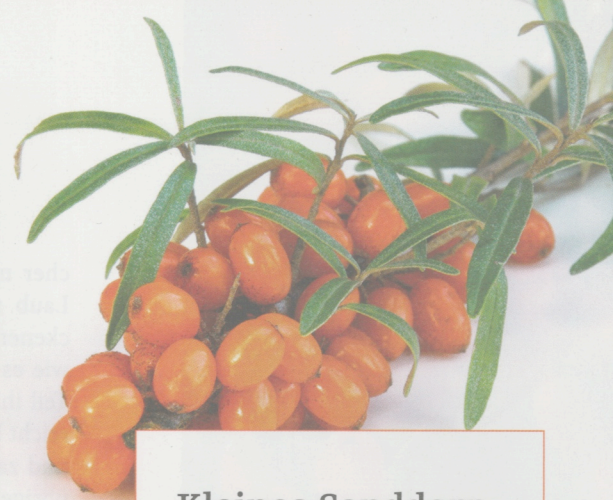
‘Hergo’: hoher Ertrag ab Anfang September; hellorange Früchte, leicht zu ernten; kaum Dornen, aber viele Ausläufer; wächst mittelstark überhängend.

‘Leikora’: starkwüchsig; der Ertrag ist höher als bei ‘Hergo’, die Reife beginnt 2 Wochen später; tieforange Früchte, deren Vitamin C-Gehalt lange konstant bleibt; wenig Ausläufer, liefert erst im dritten Jahr nach dem Rückschnitt wieder hohe Erträge.

‘Sirola’: viele, relativ große, rot-orange Früchte, deutlich weniger sauer und herb im Geschmack; Fruchtreife bereits Ende Juli bis Ende August; nur gering bedornt; starkwüchsig

‘Pollmix’: eine bewährte männliche Befruchtersorte.

Dort war das lichtbedürftige Pioniergehölz, das nicht die geringste Beschattung verträgt, ganz in seinem Element. Später jedoch verdrängten es die neu entstehenden Wälder immer mehr an die Ränder Deutschlands – wo es auf kargen Sanddünen der Nord- und Ostseeküste und Kies- und Schotterbetten der Alpenflüsse seine Zuflucht fand. Dabei bildeten sich zwei Unterarten aus: der großstrauchige Küsten-Sanddorn und der buschige Alpen-Sanddorn, dessen kleinere Beeren deutlich mehr Vitamin C enthalten. Fast könnte man Mitleid mit ihnen haben, aber die sparrig wachsenden Sträu-



Sanddornmarmelade: eine gesunde Köstlichkeit für den Winter.

die Erkältungen und Grippe auslösen. Doch jetzt kommt der Haken an der Sache: Die Früchte, die man übrigens ruhig roh essen kann, schmecken extrem sauer und herb. Am besten bekommt man sie leicht zerdrückt in Joghurt, Quark, Müsli oder Milch hinunter. Und wer sich einen Wintervorrat anlegen möchte, ohne die wertvollen Inhaltsstoffe zu zerstören, der zerquetscht die Beeren ein wenig mit der Gabel und friert das Mus dann in kleinen Portionen ein. Natürlich lassen sie sich auch trocknen und als Tee zubereiten oder man verarbeitet sie, ganz traditionell, zu Marmelade, Saft und Sirup.

Multitalent Sanddorn

Aber nicht nur der wertvollen Früchte wegen lohnt es sich, den Sanddorn in den Garten zu holen – es gibt weitere gute Gründe, ihn zu pflanzen: Er kommt mit kargen Gartenecken bestens zurecht, reichert den Boden mit Stickstoff an, befestigt Hänge und Böschungen – und ist dekorativ und absolut pflegeleicht. Weil er aber vier bis sechs Meter hoch und drei bis vier Meter breit wächst, darf die Fläche, auf der gepflanzt wird, nicht zu klein sein.

Und da er sein Leben sonnig, sandig und solo liebt, kann er auf schwere Lehmböden und schattenwerfende, artfremde Nachbarn gut verzichten. Doch ist der Strauch ist auf andere Weise gesellig: Wer seine Früchte im Garten ernten will, braucht nämlich zur beerentragenden weiblichen Pflanze auch noch einen männlichen Pollenspender, der in unmittelbarer

Nähe wächst – denn der Sanddorn ist zweihäusig. Die Bestäubung übernimmt dann ab März größtenteils der Wind, manchmal helfen auch Insekten, angelockt von feinem Honigduft, ein wenig mit.

Auf zur Ernte!

Sanddornbeeren sollten im September, spätestens Anfang Oktober, geerntet werden (Handschuhe nicht vergessen!), weil dann der Vitamin C-Gehalt am höchsten ist. Sie sitzen allerdings fest am Zweig, auch bei Überreife fallen sie nicht ab. Geduldige durchschneiden deshalb die kurzen Stielchen mit einer Schere. Die anderen ziehen „Gefrierdreschen“ vor: Sie ernten ganze Fruchtzweige, stecken sie, gewaschen und trockengetupft, in eine Kunststofftüte und legen sie in die Kühltruhe. Sind die Beeren erst einmal tiefgefroren, lassen sie sich leicht von den Zweigen klopfen und weiterverarbeiten. Die Pflanze verträgt den rigorosen Schnitt übrigens ohne Probleme.

Werden die Beeren nicht vom Menschen gesammelt, hängen sie bis zum Spätwinter an den Zweigen. Es sei denn, hungrige Vögel erspähen die gefrosteten Früchtchen im Geäst. Dann sind diese auch sogleich in den Schnäbeln verschwunden. Die Dornen scheinen dabei nicht zu stören, ganz im Gegenteil: Die Piepmätze fühlen sich im pieksenden Geäst sicher vor Katze, Sperber und Co und benutzen den Sanddorn gerne als Unterschlupf und Nistgeholz.

Christiane Widmayr-Falconi

Bezugsquellen siehe Seite 91

Kleines Sanddorn-Einmaleins

- **Pflanzung:** Um die Ausläuferbildung des Sanddorns einzudämmen, sticht man alle Ableger frühzeitig mit einem scharfen Spaten ab oder versieht die Pflanzen gleich mit einer Wurzelsperre aus Kunststoff, wie man sie auch für Bambus verwendet.
- **Pflege:** Gut eingewachsene Sträucher muss man weder wässern noch düngen. Nur im Jahr nach der Pflanzung empfiehlt sich eine einmalige Hornmehl-Gabe, danach höchstens alle paar Jahre etwas reifen Kompost einarbeiten.
- **Befruchtung:** Als Faustregel gilt: Ein Sanddorn-Mann bestäubt die Blüten von bis zu sechs Sanddorn-Frauen. Wer Wert auf hohen Fruchttertrag legt, sollte beim Pflanzen auf die Hauptwindrichtung achten: Der Pollenspender steht immer westlich der weiblichen Sträucher. Übrigens – auch bei selbstfruchtbaren Sorten, wie 'Sandora' und 'Friesdorfer Orange', kann man den Ertrag durch eine männliche Pflanze noch erhöhen.
- **Schnitt:** Lässt man Sanddorn frei wachsen, wird er immer breiter – die Früchte bilden sich nur noch im äußeren Kronenbereich, während das Innere verkahlt. Um das zu verhindern, schneidet man die abgeernteten Triebe alle zwei Jahre im Spätwinter auf kurze Ansätze zurück und lichtet die Sträucher bei Bedarf noch etwas aus. Der männliche Sanddorn ist nur alle drei bis vier Jahre an der Reihe – allerdings beschneidet man lediglich die Hälfte der Blütentriebe, damit es wegen des fehlenden Pollens nicht zu Ernteaussfällen kommt.