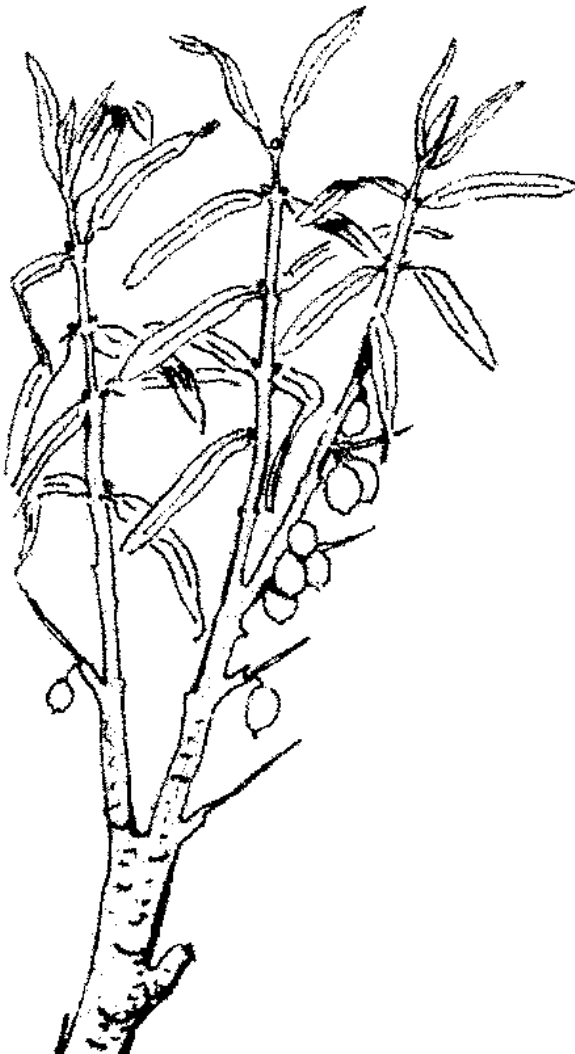




## Sanddorn (*Hippophaë rhamnoides*)



Sanddorn wächst wild vor allem an der Nord- und Ostseeküste, aber auch an den Ufern der Alpenflüsse ist er zu finden. Er wird bis zu 6 m hoch, seine Zweige laufen in einen Dorn aus. Sanddorn ist ein zweihäusiger Strauch, d.h. es gibt männliche und weibliche Pflanzen. Um eine reiche Ernte zu erhalten, muss neben den die Früchte tragenden weiblichen Pflanzen mindestens ein männliches Exemplar wachsen. Die orangeroten Früchte enthalten ungewöhnlich viel Vitamin C (bis 5 g pro Kilogramm). Die fleischigen, bis zu 8 mm dicken, recht sauer schmeckenden Früchte können ab Mitte September geerntet werden. Das Pflücken ist sehr unangenehm, da die Beeren außerordentlich fest an den stark bewehrten Zweigen sitzen und bei der Ernte sehr leicht zerquetscht werden.

Ganze Beeren werden manchmal zum Würzen von Speisen verwendet. In Skandinavien setzt man sie beispielsweise Fischbrühen zu. Bei uns gewinnt man daraus vorwiegend Saft und Beerenmus. Der Saft wird gelegentlich auch als Säure anstelle von Zitronensaft benutzt. Industriell wird er vielen Obstmischsäften zugesetzt, um deren Vitamin-C-Gehalt anzuheben.



### Sanddornmarmelade:

**1 kg Sanddornmark**  
**1 kg Gelierzucker**

Die Sanddornbeeren durch eine Fruchtpresse geben (so bleiben die harten Schalen und Kerne zurück) oder mit wenig Wasser kochen und durch ein Sieb streichen. Von dem so gewonnenen Mark 1 kg abwiegen, mit Gelierzucker verrühren, zum Kochen bringen und 4 Minuten sprudelnd kochen lassen.



### Sanddorngelée:

**¾ Liter Sanddornsaft, 1 kg Gelierzucker**

Die Sanddornbeeren knapp mit Wasser bedeckt zum Kochen bringen und bei mäßiger Hitze durchkochen lassen. Den Saft durch ein Tuch ablaufen lassen, abmessen und mit Gelierzucker 4 Minuten sprudelnd kochen lassen. In Gläser füllen und verschließen.



### Gekochter Sanddornsaft:

**Für 1 Liter Saft 500 g Einmachzucker oder Gelierzucker**

Die Sanddornbeeren knapp mit Wasser bedeckt zum Kochen bringen und bei mäßiger Hitze durchkochen lassen. Den Fruchtbrei durch ein Safttuch ablaufen lassen. Den Saft abmessen, mit Zucker verrühren, zum Kochen bringen und 5 Minuten kochen lassen. In Flaschen füllen und verschließen. Gut geeignet für Mixgetränke (z.B. Sanddornmilch, Sanddornbuttermilch, auch Sanddornquark) und zum Trinken mit Wasser oder Mineralwasser verdünnt.

### Arbeitsauftrag:

1) Male die Zeichnung farbig aus.