

Foto: Uschi Zezelitsch



Uschis Rezept: Sanddorn-Riegel

Sanddorn

Vor ein paar Jahren war ich an der Ostsee und dort hat mich das Sanddorn-Fieber gepackt. Der Sanddorn ist das absolute Markenzeichen der ganzen Küste. Auf Rügen, bei Usedom, ... wächst er wild und während der Ernte – die geht von Ende August bis in den Dezember hinein - leuchten die orangen Beeren. In der freien Natur ist das Pflücken der Beeren verboten, denn an den meisten Küstenabschnitten steht er unter Naturschutz. Der Sanddorn befestigt nämlich mit seinen tiefen Wurzeln und dornigen Büsche den Sand und trotzt jedem Sturm. Auch bei uns wird er zum Befestigen von Hängen benutzt.

Die Ernte dieser Beeren stelle ich mir bei diesen Stacheln sehr langwierig vor. Da bin ich froh, dass es andere Möglichkeiten gibt, das wertvolle Vitamin C und das seltene B 12 der so genannten „Zitrone aus dem Norden“ zu genießen. Ich habe hier getrocknete Beeren aus dem Reformhaus.

Bevor ich zu meinem Rezept komme, möchte ich unbedingt auch noch das regenerierende Öl und Fruchtfleisch für die grüne Winterkosmetik bewerben. Die orange Farbe verrät schon den hohen Gehalt an Beta-Carotin und mit den ungesättigten Fettsäuren sind die pflegenden Eigenschaften des Sanddorns wunderbar für Cremes, Seifen und nährenden Lotionen geeignet.

Rezept für Sanddorn-Riegel

Weil die rohen Beeren unausstehlich sauer sind, habe ich mir etwas Süßes einfallen lassen. Ich zeige Ihnen mein Lieblingsrezept für „Wintersonnen- Riegel“.

Rezept aus der ORF-Sendung „Natur im Garten“

Ich habe hier verschiedene Nüsse, Kerne und Samen, die ich schon in einer trockenen Pfanne angeröstet habe. Das sind ca. 50 Gramm. Diese werden jetzt mit ca. 150 g Haferflocken und 50 g getrockneten Früchten (Sanddornbeeren, Datteln, Zwetschken,...) verrührt und dann gebe ich 5 EL Sanddornmus oder- Marmelade (oder auch Saft), 2 EL Kokosöl, 4 EL Honig, je eine Prise Zimt, Kardamom, Vanille und eine Messerspitze Salz dazu.

Jetzt wird alles nur gut verrührt und in einer Auflaufform, die ich mit Backpapier ausgelegt habe, 1 cm dünn aufgestrichen und fest angedrückt. Nach zwei Stunden im Kühlschrank sind sie – ganz ohne Backen- fertig. Gekühlt halten sie ungefähr zehn Tage. Entweder man schneidet die Masse dann in Riegel oder man sticht sie mit Keksformen aus. Und so kommen die Wintersonnen-Riegel schon auf den ersten Advent-Keksteller.