Exotische Früchte

Physalis oder Kapstachelbeere

Heidi Rohde Germann

Bei uns trifft man diese kleine gelbe Frucht meistens in einem Fruchtsalat oder als Dekoration, mit oder ohne ihre pergamentartige Hülle, manchmal auch mit Schokolade überzogen. Ihre Herkunft ist höchstwahrscheinlich das Andengebiet Südamerikas.

Heute wird die Physalis vor allem in Kolumbien, Ecuador, in den USA, in Asien, Neuseeland, Kenia und Südafrika angebaut und exportiert. Sie ist das ganze Jahr erhältlich. Eine kolumbianische Bekannte sagte mir, dass Physalis für sie ein Stück Heimat bedeute, da diese Frucht in Kolumbien allgegenwärtig sei.
Der Anbau am Kap der guten Hoffnung führte zum Begriff Kapstachelbeere, sie wird aber auch als Blasenkirsche (vom Griechischen Physalis = Blase) oder Andenbeere bezeichnet. Physalis gehört zur Familie der Nachtschattengewächse wie auch die Tomaten, Kartoffeln und Auberginen. Sie hat die Grösse einer kleinen Kirsche, ist grün-gelb bis orange und von einer pergamentartigen, sandfarbenen, lampionähnlichen Hülle umgeben, die nicht geniessbar ist. Die Frucht selber schmeckt süss-sauer erfrischend und erinnert an Stachelbeeren und Ananas, die im Inneren enthaltenen Samen sind essbar. Je grüner die Früchte sind, desto saurer sind sie. Es existieren über 100 Sorten dieser Beere; die Pflanzen sind meist mehrjährig und werden zwischen 30 und 100 Zentimeter hoch. Die mit Physalis verwandten Lampionblumen, die man auch als Trockenblumen für Dekorationszwecke verwendet, sind hingegen nicht geniessbar.

Erntezeit der Kapstachelbeere ist Dezember bis Juli. Die Beeren werden reif geerntet, sie können später nicht mehr nachreifen. Vor dem Transport werden sie meist an der Sonne getrocknet. Am besten werden sie mit der Hülle gekühlt zwischen 1 und 4 °C aufbewahrt, sie halten aber auch bei 10 °C, wobei es wichtig ist, dass die Umgebungsluft trocken ist.
Bei uns werden die Kapstachelbeeren meist als frische Frucht gegessen, in einem Fruchtsalat serviert oder als Dekoration auf einer Platte aufgetischt. Eingetaucht in schwarze Kuvertüre schmeckt die süss-saure Frucht besonders gut. Wegen des hohen Pektingehalts eignet sie sich auch zur Herstellung von Konfitüren. Dazu wird sie halbiert und mit derselben Menge Zucker zwanzig Minuten lang aufgekocht und heiss in Gläser abgefüllt. Aus Physalis kann auch Kompott oder im Sommer ein Sorbet hergestellt werden.
Physalis soll eine harntreibende Wirkung besitzen und sie soll daher bei Entschlackungskuren unterstützend wirken, auch eine antirheumatische Wirkung wird ihr nachgesagt.

Wichtige Inhaltsstoffe pro 100 g

Vitamin A	50 µg
Vitamin B3	2000 µg
Vitamin C	28000 µg
Vitamin E	2000 µg
Eisen	1300 µg

100 g Physalis haben einen Brennwert von zirka 220 kJ und enthalten etwa 85 g Wasser, 2 g Eiweiss, 0,7 g Fett und 11,2 g Kohlenhydrate.