

# Tolle Frucht aus Südamerika

## Die Andenbeere – kurz vorgestellt

*In den letzten Jahren ist die Andenbeere (Physalis peruviana) richtig in Mode gekommen. Man sieht sie manchmal in gut sortierten Obstauslagen der Supermärkte, aber zu fast unerschwinglichen Preisen. Gerne wird sie auch in gehobenen Speiserestaurants als Dekofrucht für Kuchen, Desserts oder Getränke verwendet.*

Wie der deutsche Name schon sagt, stammt die mit der Kartoffel verwandte Pflanze ursprünglich aus den Andenregionen Südamerikas. Von dort wurde sie vor rund 200 Jahren von Seefahrern nach Südafrika, ans Kap der Guten Hoffnung gebracht. Dort erhielt sie dann auch ihren zweiten Namen Kapstachelbeere. Die etwa fingernagel großen gelb glänzenden Früchte befinden sich in einer pergamentartigen hellbraunen Lampionhülle.

### Eine wahre Vitamin-C-Bombe

Zu Seefahrer-Zeiten wurde die schnell wachsende Pflanze als Anti-Skorbutmittel eingesetzt. Sie enthält nämlich sehr viel Carotin, Provitamin A und reichlich Vitamin B und C. Die Früchte schmecken leicht säuerlich in Kombination mit einer leichten Süße, die an Ananas und Stachelbeeren erinnert. Am besten isst man sie gleich roh, man kann sie aber auch getrocknet wie Rosinen beispielsweise ins Müsli geben. Kuchenbeläge, Kompotte und Marmeladen sind auch möglich, aber bei einer durchschnittlichen Ernte pro einjähriger Pflanze von 300 bis 500 Gramm muss man dafür schon mehrere Exemplare haben.

### Ganz einfach selbst anbauen

Im Prinzip ist die Anzucht der Nachtschattengewächse so einfach wie bei Tomaten. Die kleinen Samen werden relativ früh, schon Ende Januar, Anfang Februar, in gute Anzuchterde gesät. Danach werden sie bei etwa 22 bis 23 Grad Celsius und hell aufgestellt. Die Keimung braucht mit vier bis sechs Wochen relativ lang. Bis zur Pflanzung der frostempfindlichen Setzlinge ab Mit-

te Mai sind die Pflänzchen noch nicht besonders groß. Bei einjährigen Pflanzen werden die ersten Früchte ab September reif.

Die Andenbeere hat einen Platzbedarf von ungefähr einen mal einen Meter, wobei zweijährige Pflanzen durchaus die Maße eines Johannisbeer-Busches annehmen können. Bei der Pflege richtet man sich nach Tomaten. Ein geschützter, warmer Platz, viel Wasser und gute Humuserde sind ein Garant für eine gute Ernte, bei den an sich anspruchslosen Pflanzen.

### Für andauernde Freude im nächsten Jahr

Sehr einfach lässt sich die Pflanze auch überwintern. Stand sie in einem Topf, wird sie einfach zurückgeschnitten und kühl gestellt. War der Strauch im Boden, wird er ausgegraben und in einen nicht zu kleinen Topf ge-



*Die Blüten verraten die Familienzugehörigkeit zu den Nachtschattengewächsen. Foto: Schillinger*



*Sieht nicht nur hübsch aus, sondern ist auch gesund und lecker: die Andenbeere. Foto: Pixelio/Winter*

pflanzt. Sind die abgeschnittenen Triebe dabei noch nicht abgeerntet oder reif, können diese aufgehängt und so später geerntet werden, wobei der Geschmack allerdings etwas einbüßt.

Eine andere Möglichkeit an größere Pflanzen zu kommen ist, Kopfstecklinge zu machen. Dazu werden zehn Zentimeter lange Triebe zu mindestens einem Drittel in gute Erde gesteckt und warm aufgestellt. Manchmal schlagen die Pflanzen bei Berührung mit der Erde auch Wurzeln, so erhält man gleich einen bewurzelten Steckling. Wichtig ist, die Überwinterungspflanzen nur mäßig zu gießen, nur so, dass der

Wurzelballen nicht austrocknet. Auch Physalissamen kann man leicht gewinnen, indem man ein wenig Fruchtfleisch mit Samen auf ein Küchenkrepp streicht und trocknen lässt.

### Eine verwandte Gartenschönheit

Die im Herbst überall leuchtendrot erscheinende Lampionblume (Physalis alkekengi) ist eine enge Verwandte der Andenbeere. Sie ist auch unter dem Namen Blaskirsche oder Judenkirsche bekannt. Von Floristen und Bastelfreunden wird sie vor allem zu Dekorationszwecken sehr geschätzt. In den meisten Beschreibungen wird sie als ungenießbar beschrieben. Interessanterweise wurden die rohen wie die getrockneten, eher sauer schmeckenden, kräftig orangefarbenen Beeren, in der Volksheilkunde in größeren Mengen verabreicht.

Hier ist allerdings anzumerken, dass Menschen mit empfindlichem Magen diesen Vitaminstoß – der Vitamin C-Gehalt liegt über dem der Zitrone – eher nicht nehmen oder wie bei allem Wilden sich auf ein bis zwei Beeren beschränken sollten. Die Wirkstoffe der Beeren scheiden in unserem Körper anscheinend harnsaure Salze aus und werden deshalb als Gicht- und Rheumamittel verwendet, ebenso bei Leber- und Gallenleiden. Sie sind auch entzündungshemmend, blutreinigend, schmerzstillend und haben eine beruhigende Wirkung. *Walburga Schillinger*