



Energiekugeln

Früher schützten die vitaminreichen Andenbeeren Seefahrer vor dem Skorbut, heute schmücken sie Hors-d'œuvre-Teller und geben Fruchtsalaten einen ananasähnlichen Geschmack. Statt die Früchte teuer zu kaufen, lohnt sich der Eigenanbau.

Text und Fotos: Kurt Forster

Die Andenbeerpflanze trägt gelbe Blüten mit schwarzen Flecken. Aus ihnen bilden sich in den Blattachseln Laternchen, die zuerst grün und zur Erntezeit hellbraun werden. Es sind keine normalen Laternchen, obwohl sie anfangs der Lampionblume oder Judenkirsche (*Physalis alkekengi*) mit ihren im Herbst leuchtend orange-roten Laternchen sehr ähnlich sehen. Die Beeren der beliebten, 30 bis 60 cm hoch werdenden Trockenblume sind im Gegensatz zur Andenbeere ungeniessbar. Die Andenbeere hat kirschgrosse, süss-säuerliche, goldgelbe Früchte. Seefahrer brachten diese Nutzpflanze aus den südamerikanischen An-

den nach Südafrika. Von dort aus wurden sie über die ganze Erde verbreitet. Solange den Seefahrern der Vorrat an den gelb-orangen Früchtchen mit dem hohen Vitamin-C-Gehalt reichte, hatte der Skorbut keine Chance. Entsprechend ihren Wegen führt die kirschgrosse Beere verschiedene Namen:

- Die Bezeichnung Andenbeere (*Physalis peruviana*) deutet auf ihren Heimatort hin, die südamerikanischen Anden, wo sie von Indianern angebaut wurde.
- Kapstachelbeere heisst sie wegen ihrer Zwischenheimat und dem stachelbeerähnlichen Geschmack.
- Die chinesische Stachelbeere zeigt ein grosses Anbaugelände auf.

- Bei den etwas kleineren Ananaskirschen (*Physalis pruinosa*) ist der ananasähnliche Geschmack noch ausgeprägter.
- Eine weitere nahe Verwandte ist die Erdkirsche (*Physalis minima*) mit grünlicheren Beeren, die in manchen asiatischen Ländern als Heilpflanze verwendet wird.

Bis 2,5 Meter hoch

Als Nachtschattengewächs (Familie: Solanaceae) ist die Andenbeere eine Giftpflanze. Ihre giftigen Alkaloide befinden sich vor allem in den Wurzeln, in Stängel und Blättern, nicht aber in den Früchtchen. Der Gattungsname «*Physalis*» deutet auf

Für eine frühe Ernte lassen sich die Andenbeeren an einem sonnigen Fensterplatz im Haus anziehen: Andenbeeren im Februar



das griechische Wort Blase hin. Gemeint sind damit die kleinen, die Beere schützenden, pergamentartigen Lampionen.

Die Andenbeerpflanze hat samtweiche, unterseits fein behaarte, herzförmige Blätter. Sie sieht wie die Lampionpflanze aus, wird mit 1 bis 1,5 m aber deutlich grösser. Bei guter Pflege und optimalen Lebensbedingungen kann sie noch grösser werden, im Gewächshaus bis 2,5 m hoch. Bei noch umfangreichen Büschen kann man die Äste hinunterbiegen und sie handbreit mit Erde bedecken. Diese bewurzeln sich rasch, und man gewinnt grössere Jungpflanzen.

Die kleinen Lampionen muss man nicht abzupfen. Sie sind reif, wenn sich die Laternenchen gelb färben und von selbst abfallen. Die pergamentartige Hülle schützt die reifen Beeren vor Schmutz und Nässe. Die Früchte haben einen angenehmen, leicht säuerlichen Geschmack, der an Ananas und Stachelbeeren erinnert.

Bei den Ananaskirschen sind sowohl Früchtchen als auch Pflanzen etwas kleiner. Sie haben einen noch typischeren Ananassgeschmack.



Die ideale Balkonpflanze

Es lohnt sich, die dekorativen, leckeren Beeren selber anzubauen, statt sie zu sündhaft teuren Preisen in Delikatessengeschäften zu kaufen. Sowohl Andenbeeren als auch Ananaskirschen können in Töpfen gut auf dem Balkon gezogen werden. Die Kultur ist ähnlich wie bei Tomaten. Sie schätzen eine nährstoffreiche, mit Kompost angereicherte, humose Erde und einen sonnigen, geschützten Platz. Andenbeeren sind nach meinen Erfahrungen bedeutend weniger krankheitsanfällig und etwas kälteresistenter als Tomaten. Im Freiland sterben die Pflanzen nach den ersten Frösten ab. Hat man ein helles, frostfreies Gewächshaus zur Verfügung, kann man die Pflanze im Herbst stark zurückschneiden und zwei- oder gar dreijährig anbauen. Der Ertrag steigt bei mehrjährigen Pflanzen kontinuierlich an. In den Sommermonaten ist es notwendig, die stark zehrenden Pflanzen etwa alle 14 Tage mit verdünnter Kräuterjauche zu versorgen. Am besten gibt man zur Brennnessel-Schachtelhalm-Brühe noch etwas Flüssigalgenextrakt dazu. Der Platzbedarf im Freiland ist 1,5 x 1,5 m. Wenn man die Andenbeeren stetig ausgeizt, können sie auch enger gepflanzt werden. Oft tragen die Pflanzen so viele Früchtchen, dass man die Äste an Stecken hochbinden muss. Man kann die Ananasbeeren 3- bis 5-triebig ziehen. Alle anderen Triebe werden, ähnlich wie beim Ausgeizen der Tomaten, herausgebrochen.

Direktes Sonnenlicht ist erwünscht: Gesunde und starke Pflanze

Zierode, aus denen die Andenbeeren wachsen: Die zitronengelben Blütenblätter



Leicht fortzupflanzen

Saatgut und Pflanzen kann man heute in vielen Gärtnereien und Gartenzentren kaufen. Wenn man die Pflanze einmal hat, wird man sie kaum mehr los: Im Kompost überleben fast immer einige Samen, die dann im Frühsommer keimen. Normalerweise werden die winzig feinen Samen, gleich wie bei Tomaten, Anfang März gesät und in einem Warmhaus oder auf der Fensterbank angezogen. Die Keimzeit ist etwas länger als bei Tomaten. Das Saatgut bringt oft unterschiedlich starke Jungpflanzen hervor. Deshalb ist es sinnvoll, die stärksten auszuwählen und sie 2- bis 3-mal zu pikieren.

Ich selbst ziehe die Jungpflanzen der Andenbeere aus Stecklingen. Ein im Spätherbst geschnittenes und ins Wasser gestelltes Ästchen bildet sehr schnell feine Würzelchen. Sind diese etwa 2 cm lang, pflanzt man die Jungpflanze in einen Topf mit kompostreicher Erde. Es gelingt gut, sie auf der Fensterbank zu ziehen. Nach den Eisheiligen, wenn die Pflanzen etwa 50 cm hoch sind, werden sie ins Freie gepflanzt. Ähnlich wie Tomaten schätzen sie einen warmen, sonnigen, vor Regen geschützten Platz. Die Andenbeeren sind aber etwas robuster als Tomaten oder Gurken, zudem benötigen sie weniger Pflege und bekommen keine Braunfäule.



Verborgenes Heranreifen:
In pergamentartigen Laternchen
verstecken sich die Früchte.

Geschützt durch die konservierende Hülle:
Die süß-sauren Vitaminkugeln



Foto: Häberli, Obst- und Beerenzentrum AG, Neukirch-Egnach

Gesundheitsfördernde Nascherei

Die Andenbeeren sind reich an Vitamin A, B und C. Sie finden Anwendung bei Nieren- und Blasenleiden sowie bei Gicht und Rheuma. Die Früchtchen sind wohl klein, aber jeder Busch bildet eine grosse Anzahl – bis 100 Stück. Dank den pergamentartigen Schutzhüllen kann man die Beeren einige Wochen aufbewahren. Das Aroma der Andenbeeren ähnelt dem der Stachelbeeren mit einem Schuss Kiwi- und Ananasschmack. Man kann sie roh oder gekocht verzehren. Sie werden als Tischdekoration, als Garnitur in Fruchtsalaten,

als erfrischender Belag auf Mürbeteig-törtchen oder Kuchen und zur Herstellung leckerer Marmelade verwendet. Eine ganz besondere Spezialität sind in heisse Schokolade getauchte Ananasbeeren. Zu diesem Zweck wird der Pergamentkelch zurückgebogen, die Beere am Schopf in die Schokolade getaucht und anschliessend abgekühlt. Sie sind auch eine exzellente Beigabe in einen Rumtopf. Lässt man 20 Früchte während einer Woche in einem Liter Wein mazerieren, entsteht ein harn-treibendes Getränk, weshalb Andenbeeren auch bei Gicht, Rheuma und Blasenleiden Anwendung finden. ■

Anzeigen

**CH-SCHULE
CHINESISCHE
MEDIZIN**

Inf n n Z r ch
nst , . S t. 3,1 Uhr

r s V ll- un
T kz tsu um zum

- IN für rzt ch n. M zn
- Ko unkt ur/H r Ist
- Tu n / G n Th r ut
- Ern hr un s r r / t st

TAO CHI

us | un s- un S m n rz nr um
dw s nstr. 115-117, 7 Z r ch
11. | 15 , F r | 15 , r ch k w n ch

12699a-08

Sunnehus
Ökumenisches Kur- und Bildungszentrum
CH-9858 Wädhaus

Dem Leben Raum geben

Im Sunnehus steht der Mensch im Zentrum. In einer Atmosphäre des Geborgenseins, menschlicher Beziehung und fachlicher Betreuung finden Sie ein ganzheitliches Kurangebot, das sich nach Ihren individuellen Bedürfnissen richtet.

- Medizinische Betreuung
- Gespräche und Behandlungen mit Einbezug von Sinn- und Seinsfragen
- Atem- und Empfindungsübungen
- Sprudelbäder, Sauna, Finarium
- Massagen, Wickel
- Kreative Entfaltungsmöglichkeiten
- Familiäre Atmosphäre, ruhige Umgebung
- Bio-Vollwertküche mit KNOSPE-Zertifikat
- Sonnenterrasse mit herrlicher Aussicht

Telefon: 071 998 55 55 Fax: 071 998 55 56
Website: www.sunnehus.org
e-mail: sunnehus@access.ch

13392-08

Original HOPI Ohrkerzen

Wohltuende Entspannung

Hilfreich bei Nasen-, Neben-, Stirnhöhlenproblemen, Kopfschmerzen, Ohrensausen. Stimuliert Durchblutung und Reflexpunkte im Ohr. Detaillierte Gebrauchsanweisung

Stückpreis Fr. 7.–
Min.-Best. 6 Stück
12-24 St. Fr. 6.–, ab 25 St. Fr. 5.–
Sehr interessante Mengenpreise auf Anfrage. (Versandpauschale Fr. 6.–).

**Hopi-Ohrkerzen, Postfach 22
6052 Hergiswil, 079 659 15 62**

14801-08