

Andenbeere

Physalis peruviana

Familie: Nachtschattengewächse (Solanaceae)



Den deutschen Namen erhielt die Andenbeere aufgrund ihrer Herkunft aus der Andenregion (Venezuela oder Chile).

Vor etwa 200 Jahren wurde sie von Seefahrern nach Südafrika ans Kap der Guten Hoffnung gebracht, daher auch das Synonym Kapstachelbeere. Dort wurde sie zunächst als rasch wachsendes Anti-Skorbutmittel verwendet.

Auch heute noch wird sie in Südafrika, Kolumbien, Indien, Australien und Kenia kultiviert.

Geschmack

Der Geschmack der Andenbeere ist angenehm säuerlich, mit einer feinen an Ananas, Stachelbeere und Passionsfrucht erinnernde Süße. (Trotz des süß-säuerlichen Geschmacks der Beeren wird die Andenbeere botanisch dem Gemüse zugeordnet.)

Verwendung

Die Andenbeere stellt mit einem Ertrag von nur etwa 300g je Pflanze eher eine Delikatesse dar. Daher wird sie oftmals zur Verzierung von Coctails oder Nachspeisen verwendet, aber die Andenbeere dient auch als Kuchenbelag, Rumtopf-Anreicherung, zur Marmeladen- oder Kompottherstellung. Natürlich kann sie auch roh verzehrt werden.

Zusammensetzung

Die Andenbeere enthält reichlich Carotin, Provitamin A, Vitamine B und Vitamin C.

100g der Andenbeere enthalten etwa 50 Kalorien, zwei Gramm Eiweiß, ein Gramm Fett und elf Gramm Kohlenhydrate.

In Afrika werden die Blätter der Pflanze als Gemüse gegessen.

Verwandte

Die Lampionblume (*Physalis alkekengi*) dient zur floristischen Dekoration, ist aber nicht essbar (aber auch nicht giftig).

Andenbeere

(Kapstachelbeere, Goldbeere, Jerusalemkirsche)

Physalis peruviana

Familie: Nachtschattengewächse (Solanaceae)

Wuchsform

einjährig, starkwüchsig,
Stauden mit langkriechenden Rhizomen,
bis über 1m hohe Pflanze

Blätter und Stängel

sind wie bei vielen anderen Nachtschattengewächsen leicht behaart

Blütezeit

ab Juli

Ernte

- Acht bis neun Wochen nach der Blüte
- Erntereif, wenn sich der anfangs grüne Kelch gelb verfärbt, hellbraun wird und vertrocknet.
- Der Kelch wird mitgeerntet, als Schutzfunktion für die Beere

Früchte

Die orangefarbenen Früchte sind etwas kleiner als Kirschen und sind von einer im reifen Zustand hellbraunen, vertrockneten Hülle umgeben.

Die Früchte enthalten unzählige kleine Samenkörner, diese werden aber mitgegessen.

Aussaat

Im Januar, an einem hellen Standort und bei einer Temperatur um 22-23°C

Keimung

nach bis zu acht Wochen

Pflanzzeit

Im Mai (nach den Eisheiligen) werden die vorkultivierten Pflanzen ins Freiland gesetzt.

Platzbedarf

Reihenabstand 80-90cm
Abstand in der Reihe 40-50cm

Pflege

feucht halten, Haupttriebe anbinden

Düngung

schwache Kompostgabe reicht aus, da die Pflanze intensiv wurzelt.

Überwinterung

ist möglich, dazu stark zurückschneiden, in einen Eimer pflanzen und an einem frostfreien Ort (Keller) überwintern.



Ökologischer Lehrgarten
PH-Karlsruhe
Autorin: Lisa McMiken