

Physalis - Kapstachelbeere

Eigentlich heißt diese Frucht genau *Physalis peruviana*, oder auch Andenbeere oder Peruanische Blasenkirsche. Es ist ein Nachtschattengewächs als mehrjährige krautige Pflanze von einer Höhe von 50 Zentimetern bis zwei Meter.

Die Physalis ist in Südamerika, besonders in Venezuela, Bolivien, Kolumbien und Peru zuhause. Sie wird aber in Afrika, Südamerika, Indien, Australien, Neuseeland und Kenia angebaut, wobei der Juli die Haupterntezeit ist. Die Kapstachelbeere muss reif gepflückt werden, denn sie reift nicht nach. Sie ist proppevoll mit gesunden Stoffen wie Vitamin C, Vitamin B1, Provitamin A und Eisen. In Afrika verwendet man die Blätter der Pflanze als Pflaster zur Wundheilung. Teile der Pflanze werden auch für die Durchfallbehandlung genom-



men.

Die Physalis ist von Natur aus in eine trockene Hülle eingepackt. In einer lampionähnlichen

Umhüllung steckt eine kirschrote bis orangegelbe runde Frucht mit einer angenehmen Süße. Dieser Geschmack ist mit keiner anderen Frucht vergleichbar.

Die Kapstachelbeere verwendet man zur Deko für Desserts, für Salate und für feine Fleischsorten wie Kalb und Geflügel.

Ich verwende die Physalis gerne für Desserts und zur Deko von kalten Platten. *pa*