

## Physalis

**Physalen gehören zur großen Familie der Nachtschattengewächse. Ähnlich sind sie, auch wenn als Kapstachelbeere bekannt, den Tomaten oder auch Tamarillos. Sie haben einen süß-sauren Geschmack und gelten als wahre Vitaminbombe.**



Eine süße und zugleich herbe Frucht aus dem Süden.

Physalen gehören zur großen Familie der Nachtschattengewächse. Ähnlich sind sie, auch wenn als Kapstachelbeere bekannt, den Tomaten oder auch Tamarillos. Die krautigen Pflanzen werden bis zu zwei Meter hoch. Ihre Blütenkelche bilden nach der Blütezeit grüne Hüllen für die, in ihnen heranreifenden, Beerenfrüchte. Zur Erntezeit erreichen die Hüllen die papierdünne, pergamentartige Konsistenz, die wir hier vom Kauf der Beeren her kennen



## Physalis - eine Beere, viele Namen

Andenbeere, Kapstachelbeere, Blaskirsche, Judenkirsche oder etwa Lampionblume sind nur einige Namen, die man im Zusammenhang mit Physalis nennen muss. Ursprünglich beheimatet ist die Physalis in den südamerikanischen Andengebieten von Venezuela, Chile und Peru. In diesen Regionen wird sie schon seit Jahrhunderten gesammelt und gehandelt, hier ist sie als Andenbeere bekannt. Zu Beginn des 19. Jahrhunderts trat die Physalis ihre Reise um die Welt an. Zunächst waren es Siedler, die sie am südafrikanischen Kap anpflanzten. Deshalb Kapstachelbeere, obwohl sie mit der uns bekannten Stachelbeere nicht viel zu tun hat. Von dort aus verbreitete sie sich weiter nach Australien und wird inzwischen auch in Asien angebaut. Nach Europa kam die Pflanze erstmals in der Mitte des 20. Jahrhunderts, obwohl sie sich als tomatenartiges Gewächs leicht kultivieren lässt. Inzwischen findet man sie hierzulande in jedem gut sortierten Supermarkt.



## Physalis kaufen und lagern

Man kann Physalen ganzjährig kaufen, zumeist stammen sie dann aus südamerikanischen Anbaugebieten. Hauptsaison haben sie in der Zeit zwischen Anfang Dezember und Juni. Der Reifegrad der Physalis ist schwierig zu erkennen, da man die lampionartigen Blätter hierfür entfernen muss. Dunkelbraune Blätter deuten auf nicht mehr frische Ware hin, bei der man zumeist im Inneren schrumpelige Beeren vorfindet. Physalen sind druckempfindlich und werden deshalb zumeist in Kunststoffgebinden gehandelt. Trocken, bei etwa 10 bis 15 Grad aufbewahrt, sind sie für etwa eine Woche haltbar. Feuchtigkeit sollte vermieden werden, da sie sonst schnell anfangen zu schimmeln. Man sollte sie regelmäßig kontrollieren und einzelne schimmelige Beeren entfernen, da sie sonst die anderen infizieren.



## Physalis kulinarisch

Die Physalis ist eine orange-gelbliche, erfrischende Frucht mit einem leicht bitteren, süß-säuerlichen Geschmack. Die Blütenblätter bilden eine Art natürliche Verpackung für die Physalis. Befreit man sie von selbigen, so ist die 2 bis 4 cm große Frucht selbst auf der Außenseite leicht klebrig. Im Inneren hat sie viele kleine, jedoch mitessbare Kerne. Aufgrund Ihres Aussehens wird die Physalis in der Küche vielfach als Dekoration genutzt. So ist sie zum einen Garnitur für exotische Cocktails, zum anderen aber auch hübscher Hingucker auf festlichen Buffets. Eine gute Figur macht sie ebenfalls in den unterschiedlichsten Desserts. Ob als exotische Praline mit Schokomantel oder als Zutat in den verschiedensten cremigen Nachspeise-Kreationen, geschmacklich verleiht sie jedem Gericht eine besondere Note. Sie hat einen hohen Pektingehalt und eignet sich deshalb für alle möglichen Formen des Eingemachten wie Marmelade oder Gelee.

---

Veröffentlicht von Gourmet Magazin

Gourmet Magazin | Mike Aßmann & Dirk Heß GbR  
Bleichstraße 77 A | 33607 Bielefeld | Deutschland  
+49 (0)521-58497757 | [info@gourmet-magazin.de](mailto:info@gourmet-magazin.de) | [www.gourmet-magazin.de](http://www.gourmet-magazin.de)