

## **Stachelbeeren**

**Die Stachelbeere spielt unter ihren Artgenossinnen die Rolle des Mauerblümchens. Sie taucht auf keiner Hitliste der Lieblingsfrüchte auf und war im Hausgarten lange wegen ihrer Anfälligkeit für den Stachelbeer-Mehltau gefürchtet. Höchste Zeit, den Reiz der saftigen Beere wieder zu entdecken.**

Die Stachel-, Kraus- oder Kruselbeere (*Ribes uva-crispa*) gibt es in vielen Variationen: mit traubengrossen Früchten und fingerkuppenkleinen, kugelrund oder oval, mit glatter oder behaarter Haut, mit fester oder zarter Schale, mit grünen, gelben oder roten Beeren.

### ***Stachelbeeren bekommen Sonnenbrand***

Die wilde Stachelbeere kommt aus Eurasien und Nordafrika. Seit sie Mitte des 18. Jahrhunderts in Kultur genommen wurde, wird sie in allen gemässigten Klimazonen der Welt angebaut. Hauptanbauländer in Europa sind heute Deutschland, Polen, England, die Niederlande und Ungarn. Auch in Nordamerika wachsen viele Arten, die allerdings wenig importiert werden. Wegen des berüchtigten Amerikanischen Stachelbeer-Mehltaus müssen US-Pflanzen zwei Jahre in Quarantäne. Inzwischen haben die Züchter aber erhebliche Fortschritte erzielt: Seit mehrere mehlttauresistente Sorten auf dem Markt sind, können Gärtnerinnen und Gärtner wieder Freude an dem dornigen Strauch haben. Stachelbeeren sind an halbschattigen, windgeschützten Standorten relativ pflegeleicht. Reife Früchte erntet man ab Juni bis Ende August. Ist der Sommer, wie der vergangene, mit Temperaturen über 40° besonders heiss, zeigt sich an vollsonnigen Standorten, dass die Beeren sozusagen am Strauch «verkochen», d. h. die Früchte bekommen braune, eingesunkene Stellen und werden ungeniessbar. Der Strauch erholt sich aber wieder und die neuen Früchte versprechen ungetrübten Genuss.

### ***Gesundheit ...***

Nach den Tafelrauben haben reife Stachelbeeren den höchsten Zuckergehalt aller einheimischer Beeren und sind daher schnelle Energielieferanten und Muntermacher. Das Fruchtfleisch schmeckt säuerlich-süss (am süssesten sind gelbe Stachelbeeren) und enthält viele

kleine essbare Kerne. Der säuerliche Geschmack kommt von dem hohen Gehalt an Wein-, Apfel- und Zitronensäure.

Stachelbeeren sind blutbildend, entzündungshemmend und reich an Ballaststoffen. Sie enthalten viel Vitamin C und Kalium. Weitere gesunde Inhaltsstoffe sind Provitamin A, die Vitamine E, B1, B2, B6 sowie die Mineralien Natrium, Kalzium und Phosphor.

Die genannten Säuren haben eine appetitanregende und verdauungsfördernde Wirkung, da sie die Produktion der Verdauungsenzyme stimulieren. Der hohe Kaliumgehalt ist für die leicht entwässernde und harntreibende Wirkung verantwortlich. Stachelbeeren sind reich an Silizium, einem Spurenelement, das der menschliche Organismus verwendet, um feste und stabile Gefässe zu bauen und zu erhalten. Gerade bei Venenschwäche und Besenreisern kann eine einwöchige Stachelbeerkur helfend eingreifen.

Nicht vergessen sollte man das in der Stachelbeere enthaltene Pektin, einen löslichen Ballaststoff, der darmreinigend und verdauungsfördernd wirkt. Ebenso regen die Samen im Inneren der Frucht, ähnlich wie beim Leinsamen, die Tätigkeit von Magen und Darm an.

### **... und Genuss**

Reife, frische Stachelbeeren sind ein apartes Tafelobst. Als Kompott schmecken sie besonders gut, wenn sie mit frischem Ingwer oder etwas Zimt verfeinert werden. Durch den hohen Gehalt an Pektin sind sie für Marmeladen und Gelees ideal und werden deshalb auch oft zusammen mit pektinarmem Obst verarbeitet. Gedünstet serviert man sie zu Quark, Frischkäse oder Joghurt servieren.

In der englischen Küche sind «gooseberries» (Gänsebeeren) besonders beliebt. Man isst sie dort gedämpft, als Chutney oder Sauce zu Fleisch, Geflügel und Fisch. In Frankreich werden Stachelbeeren (grosseilles à maquereau) gern als Sauce zu gegrillten Makrelen gereicht. Auch einige Stachelbeeren, in Rotwein oder Weisswein gegart, schmecken ganz vorzüglich. Gedünstete Stachelbeeren lassen sich zu Quark, Frischkäse oder Joghurt servieren. Werden. Die feine Säure passt gut zu Kuchen, den süssen Kontrast bilden Streusel oder Baiserhauben.

Frühreife Stachelbeeren (ab Mai) sind leuchtend grün, hart und für den Rohverzehr nicht geeignet, schmecken aber gekocht.

Ingrid Zehnder

Quelle: A. Vogel's Gesundheits-Nachrichten, Teufen AR (Copyright © 2004)

Verlag A. Vogel AG

Postfach 63

CH-9053 Teufen AR

Telefon 071/335 66 66

Fax 071/335 66 88

E-Mail: [info@verlag-avogel.ch](mailto:info@verlag-avogel.ch)

Website: <http://www.g-n.ch>