

# Physalis

## Allgemeines

Physalispflanzen gehören zur Familie der Nachtschattengewächse und zur Gattung der Blaskirschen. Sie werden auch als Kapstachelbeeren oder Lampionfrüchte bezeichnet. Die Physalis-Früchte sind ungefähr so groß wie eine Kirsche und grünlich bis orange gefärbt. Sie schmecken süß-säuerlich und erinnert an Kiwis oder Stachelbeeren. Wenn sie reif sind, bläht sich eine papierdünne Blatthülle rund um die Frucht wie ein Lampion auf und trocknet gleichzeitig ab. Die Physalis-Früchte wachsen an krautigen Pflanzen, die ein bis zwei Meter hoch werden. Die Blüten der Pflanze sind giftig und sehr bitter. Ursprünglich stammen sie aus den Andenregionen südlich des Äquators, also aus Südamerika. Heute werden sie hauptsächlich in Afrika, Südamerika und in Indien angebaut und in die ganze Welt exportiert. Die Haupterntezeit liegt zwischen Dezember und Juli.



## Sorten

In Amerika, vor allem in Südamerika gibt es über 100 verschiedene Arten der Physalis. In Europa gibt es wesentlich weniger. Man kennt sie hier als Lampionblumen, die auf Waldlichtungen wachsen. Diese sind jedoch ungenießbar.

## Lagerung

Physalis müssen kühl und trocken gelagert werden, bei einer optimalen Temperatur von 5°C. Wenn ihre Umgebung zu feucht ist, können sie schimmeln. Sie zählen zu den nicht klimakterischen Früchten, da sie nach ihrer Ernte nicht mehr nachreifen. Die Physalis gibt nur wenig Ethylen ab und ist gering ethylenempfindlich.

## Präsentation

Am besten präsentiert man Physalis in kleinen Körbchen oder in Portionsschälchen. Man sollte darauf achten, dass sie nur leicht geschichtet nebeneinander liegen und nicht gequetscht werden. Die Blütenblätter der Frucht müssen trocken sein. Feuchte und dunkle Blätter deuten darauf hin, dass die Frucht verdorben ist.

## Verwendung

Die Früchte werden gern zur Zubereitung von Obstsalaten verwendet. Außerdem werden sie zu Marmelade, Kompott und Eis verarbeitet. Häufig benutzt man Physalis zur Dekoration von Desserts und kalten Platten.

## Ernährungs- und Gesundheitswert

Physalis enthalten die Vitamine A, C und Niacin, sowie die Mineralstoffe Calcium und Phosphor. Die Früchte sollen bei Harnwegserkrankungen, Gicht und Rheumabeschwerden helfen.