Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 61 (2004)
Heft: 6: Heilkräfte einer Königin

Artikel: Stachelbeeren
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-552285

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 14.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Stachelbeeren

Die im Mai blühenden Stachelbeeren oder «Gruschele» haben keinen einheitlichen Charakter. Es gibt sie klein und gross, rotbraun, rosa, grün und weisslichgelb, früh und spät reifend, sauer und honig-süss, zum Rohessen und zum Kochen.

Abb.oben: Botan. Bilddatenbank Universität Basel, H. Schneider

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 mehltauresistente 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 Grad 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 Tafeltrauben haben reife Stachelbeeren den höchsten Zuckergehalt aller einheimischen 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.

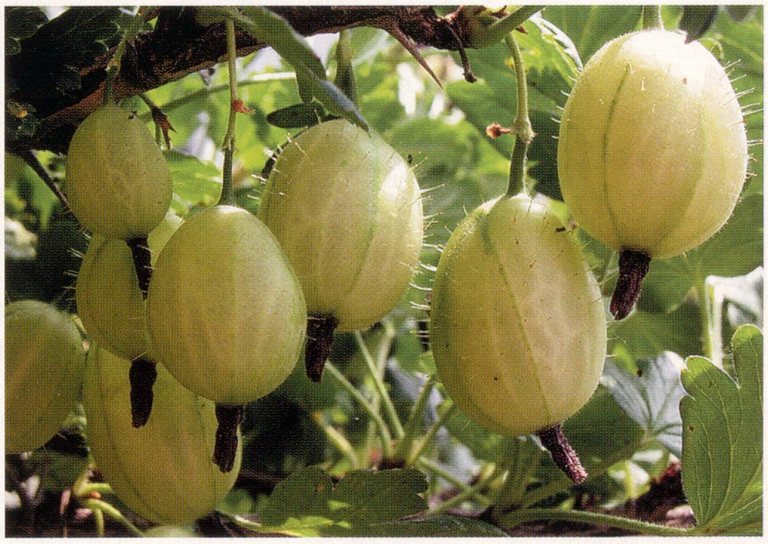
Die genannten Säuren haben eine appetitanregende und verdauungsfördernde Wirkung, da sie die Produktion der Verdauungsenzyme stimulieren. Der hohe Kaliumgehalt ist für die leicht entwässernde und harntreibende Wirkung verantwortlich. Stachelbeeren sind reich an Silizium, einem Spurenelement, das der 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. Frühreife Stachelbeeren (ab Mai) sind leuchtend grün, hart und für den Rohverzehr nicht geeignet, schmecken aber gekocht.

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 serviert man zu Quark, Pudding, Jogurt oder Frischkäse. Die feine Säure passt auch gut zu Kuchen, den süssen Kontrast bilden Streusel oder Baiserhauben. • IZR

Man kennt heute etwa 150 Stachelbeersorten. Die Engländer taten sich in der Kultivierung besonders hervor und züchteten zahlreiche Sorten.