

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 81 (2024)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Beerige Exoten  
**Autor:** Horat, Petra  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1055485>

### **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:** 09.01.2026

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

# Beerige Exoten

Rund ums Jahr gesunde, köstliche Beeren naschen, obendrein in Bioqualität?  
Versuchen Sie mal weniger bekannte Sorten, die man selbst  
im Garten oder auf dem Balkon ziehen kann.

Text: Petra Horat

Sie schmecken fein, sind supergesund, widerstandsfähig gegen Schädlinge, winterhart und im Supermarkt nirgends zu finden, schon gar nicht in Bioqualität. Die Rede ist von der Chinabeere, der Erdbeer-Himbeere, der Felsenbirne, der Haskabeere und der Japanischen Weinbeere. Auch die Physalis ist in privaten Gärten und auf Balkonen selten anzutreffen. Das ist schade, denn obwohl man sie getrocknet im Reformhaus und gelegentlich frisch im Supermarkt bekommt, ist auch ihr Anbau im Garten oder auf dem Balkon sehr einfach und rundum lohnend.

## Pralle Früchtchen mit grossem Reichtum

Die Freude beginnt bereits beim Pflanzen und beim Zuschauen, wie die Beeren im Garten oder auf Balkonen gedeihen und blühen. Sind die Früchte reif, kann man diese roh und gedörrt geniessen, zu Saft oder Kompott verarbeiten oder zu Müesli, Joghurt, Desserts, Saft, Salaten und Kuchen geben. Auch im Winterhalbjahr, denn manche Beeren sind im Tiefkühler viele Wochen oder gar Monate haltbar.

So unterschiedlich die Beeren auch sind, gemeinsam ist ihnen der grosse Reichtum an Zellschutzstoffen – etwa in Form von Bioflavonoiden. Ausserdem sind alle Beeren reich an verdauungsfördernden Ballaststoffen und besitzen einen hohen Gehalt an Vitaminen, vorab der Vitamine A, C und einiger B-Vitamine. Ausserdem enthalten sie reichlich Mineralstoffe und Spurenelemente, vorab Magnesium, Kalzium, Kalium und Eisen.

## Physalis: die Sonnenhungrige

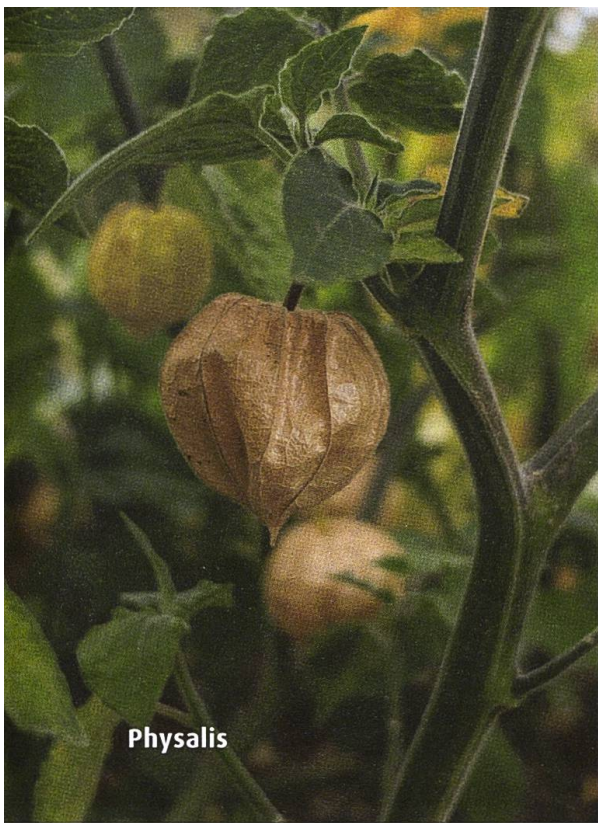
*Physalis peruviana* (*Physalis pruinosa*) ist eine ungewöhnlich vitale Pflanze und wächst auch in unseren Breitengraden im «Raketentempo» von der Mini-pflanze zu einem grossen Busch heran. Dieser blüht den ganzen Sommer und bringt laufend grün-gelbe Lampions hervor. Das erinnert an die bei uns heimische, aber ungeniessbare orangefarbene Lampionblume (*Physalis alkekengi*). Im Innern der Lampions bildet die essbare Physalis orangefarbene Früchte aus, die wunderbar süss-sauer schmecken.

Um sich rundum wohlfühlen, benötigt die essbare Physalis einen warmen, vollsonnigen Standort, regelmässige Wassergaben und lockere, nährstoffreiche Erde. Auf dem Balkon setzt man die Pflanze am besten in einen ausreichend grossen Topf an die Sonne, giesst sie regelmässig und gibt ihr alle zwei Wochen etwas organischen Biodünger.

Die Physalispflanze lässt sich im Haus überwintern und über Stecklinge vermehren. Einfacher ist es allemal, kleine Physalisbeeren in der Gärtnerei zu kaufen und sie sofort nach Eisheiligen ins Freie zu setzen. So sind die letzten Früchte im Herbst pflückreif, denn nachreifen lassen sich grüne Physalis-Beeren nicht. Im Handel findet man verschiedene Varianten der Pflanze, auch unter den Namen Andenbeere, Ananaskirsche oder Kapstachelbeere.



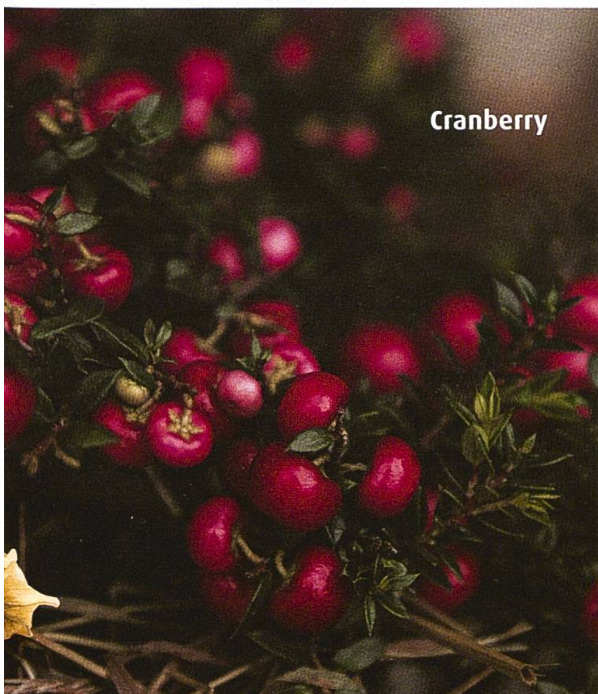




Physalis



Haskapbeere



Cranberry

### **Haskapbeere: die Bescheidene**

Im Gegensatz zur Physalis braucht die Haskapbeere oder Sibirische Blaubeere (*Lonicera caerulea* var. *Kamtschatica*) weder viel Wasser noch einen vollsonnigen Standort. «Diese Pflanze hat keine besonderen Ansprüche an den Boden ausser einem durchlässigen, humosen Gartenboden», sagt Petra Hefti, die beim Schweizer Beeren-Spezialisten Häberli® Fruchtpflanzen AG als Gärtnerin tätig ist. «Das Pflanzen von zwei verschiedenen Sorten empfiehlt sich, um die Fruchtbildung zu fördern.»

Die blauen, länglich geformten Haskapbeeren schmecken leicht herb. Dafür bringt die Pflanze bereits im Mai die ersten Früchte hervor, weshalb man sie auch «Maibeere» nennt. Und noch ein Hinweis von Petra Hefti für das Ziehen von Haskapbeeren auf dem Balkon: «Die aus dem Norden stammende Beerenpflanze hat eine kurze Vegetationszeit. Sie wirft ihr Laub früh ab und sieht dann nicht mehr so dekorativ aus.»

### **Cranberry: die Immergrüne**

Sie wohnen in einer Region mit leicht saurem Boden, wie er auf Granit- und Sandsteinböden vorkommt? Für Cranberry (*Vaccinium macrocarpon*) ist das perfekt. Die grossfruchtige Schwester der Preiselbeere (*Vaccinium vitis-idaea*) ist ein Heidegewächs. Als solches benötigt diese Beere einen halbschattigen Platz auf einem feuchten Boden mit einem pH-Wert von rund 4,5.

Im Garten kann man die hübsche immergrüne Pflanze beispielsweise zu Azaleen, Rhododendron oder Heidelbeeren pflanzen, zumal sie nur rund 20 Zentimeter gross wird.

Für Cranberrypflanzen in Töpfen, Balkonkästen oder nicht ausreichend sauren Gartenböden empfiehlt Gärtnerin Petra Hefti: «Reichern Sie die Erde mit torffreier Moorbeeterde an, und legen Sie Tannenäste oder Rindenmulch auf den Boden. Auch sollten Sie regelmässig kontrollieren, dass die Cranberrypflanze nicht austrocknet, denn sie braucht rund ums Jahr genug Feuchtigkeit.» Eine weitere Besonderheit der Cranberry sind ihre langen, kriechenden Triebe. Deshalb fühlt sich die bodendeckende Pflanze im freien Garten wohler als in einem eng umgrenzten Topf.



### Felsenbirne: die Nährende

Wer eine Felsenbirne (*Amelanchier*) besitzt, kann sich Jahr für Jahr über deren wunderschöne Blüten, saftig-süsse Beeren und die prächtige Herbstfärbung freuen. Die aus Nordamerika stammende Pflanze ist frosthart und sehr widerstandsfähig. Sie benötigt lediglich einen nährstoffreichen Boden und ausreichend Sonne.

«Im Handel gibt es viele unterschiedliche Sorten von Felsenbirnen, die sich in Aussehen und Geschmack der Früchte unterscheiden», sagt Petra Hefti. «Für Balkon oder Dachterrasse erhältlich ist zudem eine kleinwüchsige Sorte der Felsenbirne, die maximal zwei Meter gross wird. Die meisten anderen Felsenbirnen erreichen ohne Weiteres eine Höhe von drei bis vier Metern.»

Ebenfalls gut zu wissen: Wie Äpfel, Birnen und anderes Kernobst auch enthalten die Samen der Felsenbirne Spuren von cyanogenen Glykosiden, die Blausäure abspalten können. Allerdings in so winzigen Mengen, dass ein gesunder Erwachsener riesige Mengen von Felsenbirnensamen zerbeissen müsste, um davon auch nur leichtes Bauchweh zu bekommen.

Die Felsenbirne ist übrigens nicht nur für den Menschen, sondern auch für Vögel ein nährendes Gehölz.

### Chinabeere: die Würzige

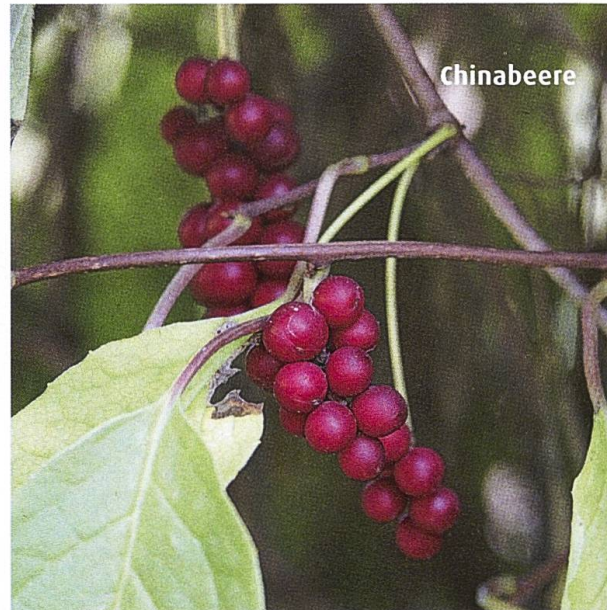
In unseren Breitengraden eine Seltenheit ist die Chinabeere alias «Wu-Wei-Zi» (*Schisandra chinensis*). Die Beeren und Blätter dieser Kletterpflanze werden in der traditionellen chinesischen Medizin als Adaptogene eingesetzt. Also als Arzneistoffe, die ausgleichend wirken und die körperliche und psychische Stressresistenz erhöhen.

Besonders an der Chinabeere ist, dass sie die Geschmacksnoten sauer, süss, salzig, bitter und scharf vereint. Deshalb heisst die Pflanze in China «Kraut der fünf Geschmacksrichtungen». Man kann die im Garten oder auf dem Balkon geernteten Beeren trocknen, leicht zerstossen, aufkochen, ziehen lassen, absieben und als bekömmlichen Tee trinken.

«Die Pflanze ist pflegeleicht und winterhart. Sie fühlt sich an einem halbschattigen Standort am wohlsten.



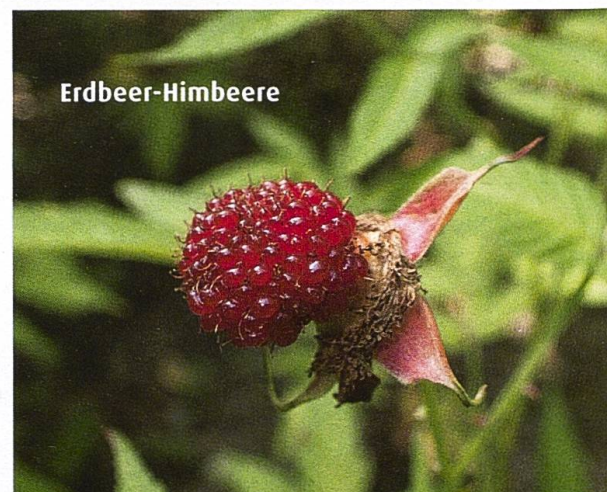
Felsenbirne



Chinabeere



Japanische Weinbeere



Erdbeer-Himbeere



Ausserdem braucht sie leicht sauren Boden und eine Stütze, an der sie sich hochranken kann, z.B. einen Zaun, eine Pergola oder eine Fassade», erläutert Gärtnerin Petra Hefti.

### **Japanische Weinbeere: die Interessante**

Schon länger bei uns heimisch und trotzdem nur den wenigsten bekannt ist die Japanische Weinbeere (*Rubus phoenicolasius*). Ihre Beeren schmecken erfrischend süss-sauer und erinnern an Himbeeren, während die roten, mit feinen Stacheln besetzten Ranken denjenigen von Brombeeren ähneln.

Am wohlsten fühlt sich die Japanische Weinbeere in nährstoffreichem Boden. Sie liebt die Sonne und benötigt reichlich Wasser. Am einfachsten lässt sich die Japanische Weinbeere am Spalier, an Gerüsten, Mauern und Zäunen ziehen, wo ihre kräftigen Ruten in die Höhe schiessen dürfen. «Ihre haarigen Fruchtstände sind ein Hingucker, und die kleinen Früchte sehen auch als Dekoration auf Desserts sehr hübsch aus», sagt Petra Hefti.

Ausserdem ist die Japanische Weinbeere winterhart und sehr ertragsfreudig. Ihre Beeren lassen sich frisch allerdings nur wenige Tage im Kühlschrank aufbewahren.

### **Erdbeer-Himbeere: Die Milde**

Die ebenfalls aus Ostasien stammende Erdbeer-Himbeere (*Rubus illecebrosus*) ist keine Kreuzung von Erdbeere und Himbeere, sondern eine entfernte Verwandte der in Europa heimischen Himbeere (*Rubus idaeus*). Verglichen mit dieser enthält die Erdbeer-Himbeere allerdings kaum Säure, was sie süsser und fader macht. Ein Vorteil für empfindliche Mägen!

Die zwei bis drei Zentimeter grossen, roten Früchte der Erdbeer-Himbeere können sich sehen lassen.

Die Pflanze ist winterhart und wächst sowohl in höheren Lagen als auch an halbschattigen Standorten. Als mittelhoher Bodendecker bildet sie unterirdische Ausläufer, die rasch zu einem geschlossenen Teppich zusammenwachsen. «Wer das nicht möchte, der sollte um die Pflanze herum eine ausreichend tiefe Wurzelsperre eingraben», empfiehlt Petra Hefti.



### **Aronia: die Herbstschöne**

Im Gegensatz zu den erwähnten Beeren hat die Aronia- oder Apfelbeere (*Aronia*) seit den ersten Schweizer Anbauprojekten im Jahr 2007 breite Bekanntheit erlangt. Dennoch wird sie immer noch selten in privaten Gärten und auf Balkonen kultiviert. Dabei ist Aronia eine supergesunde Beere und auch optisch attraktiv. Vor allem im Herbst, wenn sich die Blätter der buschartigen Pflanze hinreissend rot färben. Zudem besitzt die tiefschwarze Beere ein interessantes, herbes Aroma.

Sehr angenehm ist auch, dass man die Aronia-pflanze nicht täglich zu giessen braucht. Ihr tiefes, dichtes Wurzelwerk schützt sie vor dem Austrocknen. Was nicht heisst, dass die Pflanze keine Mulchschicht benötigt. Im Gegenteil: Eine Mulchdecke – aus Blättern, Gras, ungespritzten Pflanzenresten und allenfalls etwas Rindenmulch – ist im Biogartenbau unverzichtbar und hilft allen Beerenpflanzen, prächtig zu gedeihen.