

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 95 (2017)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Essen : süsse Stachlige  
**Autor:** Labhart, Gaby  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1078528>

### **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:** 10.04.2026

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

## Süsse Stachelige

Sie sind ein wenig kapriziös, in der Jugend sauer, in der Blüte ihrer Reife köstlich süß, für Gaumen und Gärtnerinnen eine kleine Herausforderung: die Stachelbeeren.

**S**chon am Strauch, auch am Hochstamm, wo sie seltener gezüchtet werden, sind sie sehr wehrhaft: Stachelbeeren sind von scharfen Stacheln begleitet. Nomen est omen. Und ja, zerkratzte Hände sind nach der Ernte unumgänglich. Handschuhe helfen. Und dann sind sie also frisch geerntet, diese etwas dickhäutigen und flaumig behaarten Beeren (es gibt mittlerweile auch Züchtungen ohne Haare!) und locken zum Verzehr. Wenn sie unreif sind, meistens also sehr grün, sind sie frischfröhlich sauer und grandios geeignet für Wähen. Wenn sie reifer werden, kommt dann ihre aromatische Süsse immer mehr zum Tragen. Für Wähen ist dann zu spät, aber für Konfitüren ideal.

Erstaunlicherweise haben «Chrusel» nach den Weinbeeren den zweithöchsten Zuckergehalt in der einheimischen Beerenwelt. Die winzigen Kerne, die im Fruchtfleisch liegen, isst man einfach mit. Diese Kernchen sind übrigens enorm gut fürs Gedärme, so wie auch das ganze Früchtchen Balsam für die Verdauung ist. Was wiederum schon die alten Franzosen wussten, die ihre «Groseille à la maquereau», wie sie in Frankreich heissen, zwar nicht besonders gut mochten, sie aber gerne zu eher Fettigem wie Mak-

relen (maquereau!) oder Ente servierten. Mittlerweile hat die wissenschaftliche Forschung belegt: Chruselbeeren sind besonders bekömmlich zu schweren Speisen, weil sie verdauen helfen. Voilà. Dazu kommen ein hoher Vitamin-C-Gehalt sowie Kalium, Kalzium, Phosphor, um nur das Wichtigste aufzuzählen.

Gooseberry heisst die Krausbeere bei den Engländern, das haben sie der Groseille der Franzosen abgeguckt. Oder vielleicht auch der Kruisbes der Niederländer. In der englischen Küche läuft die Beere dann endlich zur verdienten Hochform auf. Ihr «Gooseberry Fool» ist ein Dessert mit karamellisierten Stachelbeeren, Vanille und Double Crème, das vieles in den Schatten stellt. Im grössten Inselstaat Europas wurde auch die bis anhin grösste Stachelbeere gezüchtet (58 g), wie wir in Pinis «Gourmet Handbuch» erfahren dürfen. Das war 1978 und bleibt bis jetzt ungeschlagen. Und von den weltweit fünfhundert Sorten von Stachelbeeren werden in der Tat die meisten in Grossbritannien angebaut. Grundsätzlich geben drei Hauptsorten den Ton an: grünweisse, gelbe

und rote Beeren. So sehr die Stachelbeere als einheimisch empfunden wird, so sehr ist sie es eigentlich ganz und gar nicht. Sie stammte ursprünglich wohl aus dem Himalayagebiet, aber auch das ist nicht ganz sicher. Ihre Hauptsaison beginnt im Mai und dauert bis August.

Und sicher ist, dass die Stachelbeere rein gar nichts mit der Kapstachelbeere zu tun hat. Diese, auch als Physalis bekannt, gehört wie Tomate und Kartoffel zu den Nachtschattengewächsen. Die Stachelbeere hingegen kommt aus der Familie der Ribes, der Johannisbeeren. Und aus der nahen Verwandtschaft wurde auch eine ganze neue Beere gezüchtet: die Jostabeere – ein Kofferwort aus Johannisbeere und Stachelbeere. \*



### ● Gaby Labhart

ist Journalistin und schreibt mit Vorliebe über Kulinarik.

