

Kräuterwissen September 2019

EGK Newsletter

Stachelbeere

Stachelbeere = *Ribes uva-crispa* // Stachelbeergewächse = *Grossulariaceae*
Flurnamen: Krusebeere, Heckenbeere, Klosterbeere, Chrusle

 Geschichtliches

 Botanik und Kultur

 Verwendung in der
Naturheilkunde

 Verwendung in
der Küche

 Rezept





Geschichtliches

Der Gattungsname *Ribes* stammt aus dem arabischen Raum. Er wurde dort aber auch für andere, kleinere und verholzende Gewächse verwendet. Mit den kriegesischen Feld- und Eroberungszügen gelangte die Gattung dann auch nach Südspanien und verbreitete sich in den folgenden Jahrhunderten in ganz Europa und von dort auch nach Amerika aus. Im frühen Mittelalter wandte man den Namen *Ribes* oder auch *Ribos* auch für die Johannisbeere an. Nach Aufzeichnungen in alten Schriften ist die Kultur und Züchtung der Stachelbeere erst im Laufe des 16. Jahrhunderts so richtig vorangetrieben worden.

Die Blätter der Gattung *Ribes* wurden speziell im 18. Jahrhundert teilweise sogar in Teemischungen beigemischt; dies auf Grund von fehlendem grünem oder schwarzem Tee. Der grüne oder schwarze Tee wird übrigens aus der Teepflanze (= *Camelia sinensis*), Siehe Kräuternewsletter Dezember 2018, hergestellt.



Botanik und Kultur

Die Stachelbeere (= *Ribes uva-crispa*) wird seit mehreren hundert Jahren kultiviert und ist in der ursprünglichen Wildform kaum mehr zu finden. Die «Chrusle» – wie die Stachelbeere im Volksmund auch genannt wird – ist nahe mit der roten und schwarzen Johannisbeere (*Ribes rubrum* und *Ribes nigrum*) verwandt.

Die Stachelbeere ist ein sommergrüner Strauch, der Wuchshöhen von 60 cm bis gegen 100 cm erreicht. Die dunkelfarbigen Zweige sind sehr sparrig. Das Holz sieht fast wie eine Korkhaut aus. Die Zweige oder auch kleinen Äste sind an den Knoten, unterhalb der Kurztriebe, mit meist sehr kleinen, fast haarförmigen Stacheln bedeckt. Der wissenschaftliche Name *uva-crispa* ist abgeleitet vom lateinischen Wort *uva* = Traube und *crispus* = krause.

Die Stachelbeere, wie auch ihre verwandten Art- und Gattungsgenossen, sollten eigentlich in keinem Garten fehlen. Die Stachelbeere stellt keine besonders hohen Ansprüche an den Boden und das Klima. Der Standort sollte warm und nicht zu trocken sein. Die Stachelbeere benötigt einen sanften Schnitt im Frühjahr. Dies heisst: Auslichten und Einkürzen der Triebe. Bei der Sortenwahl sollte auf die Empfindlichkeit gegen den Mehltau geachtet werden. Mit Ackerschachtel- oder Brennneseltee können sie ihre Stachelbeeren gegen den Befall von Mehltau stärken. Ein Schädling für die *Ribes*-Arten/Sorten ist auch der Rostpilz (= *Cronartium ribicola*). Stark befallene Blätter sollten Sie abschneiden und entfernen. Bitte diese Blätter nicht in den Kompost geben, sondern mit dem normalen Hauskehricht entsorgen. Im Handel finden sie auch geeignete Produkte (auch in Bio- Qualität), welche Sie gegen den Rostpilz einsetzen können.



Verwendung in der Natur- heilkunde

Die Beeren der Stachelbeere sind süß und reich an organischen Säuren sowie an den Vitaminen A, B und C. Die Klosterbeere, wie die Stachelbeere im Volksmund auch genannt wird, erlangte aber – im Gegensatz zu den zwei nachgenannten Gattungs- und Artgenossen – in der Naturheilkunde keine grosse Bedeutung.

Die medizinischen Eigenschaften z. B. jene der roten Johannisbeere wie auch jene der schwarzen Johannisbeere werden in der Literatur wie folgt beschrieben: stärkend, entzündungshemmend, antibakteriell und verdauungsfördernd.

Die wertvollen Inhaltsstoffe können bei Erkältungen und bei Mund- und Halsentzündungen auf eine sanfte Art Linderung und Genesung bringen.

Verwendet werden können neben den Früchten/Beeren auch die jungen Blätter und die Wurzeln.

Wenden Sie sich bei Fragen der Anwendung bitte an einen ausgewiesenen Drogisten oder einen Naturheilpraktiker.



Verwendung in der Küche

Wir möchten an dieser Stelle klar darauf hinweisen, dass nur die voll ausgereiften Beeren gegessen werden dürfen.

Aus diesen Beeren lassen sich Konfitüren und Gelée, Kompott, wie auch Sirup und Säfte herstellen.



Rezept

Stachelbeer-Chutney

Ergibt ca. 3x1 dl Glas

Zutaten

- 250 g Stachelbeeren
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Aprikosen
- 1 EL Rosinen
- ½ Zitrone, Schale
- 1-2 cm scharfer Peperoncino, ohne Kerne
- 2 EL Zitronensaft
- 2 EL Weissweinessig
- 130 g Akazienhonig
- ½ TL Salz
- ½ TL Zimt
- 1 TL Apfelpektin

Stachelbeeren ohne Stiel halbieren oder vierteln (je nach Grösse der Beeren).

Zwiebel schälen, halbieren und fein hacken.

Knoblauchzehe pressen.

Peperoncino in feine Stücke schneiden.

Alle Zutaten bis und mit Zimt in eine kleine Pfanne geben. 20 Minuten köcheln lassen. Öfters umrühren.

Am Schluss Apfelpektin zugeben und 1 Minute weiter köcheln.

Gewaschene Gläser und Deckel in einer Pfanne im heissen Wasser auskochen. Aus dem heissen Wasser nehmen. Das Chutney sofort einfüllen und verschliessen.

Heiss eingefüllt bleibt das Chutney lange haltbar.