

## So ernten Sie reichlich schmackhafte Früchte der Ananaskirsche

Die Ananaskirsche wächst sehr kompakt und eignet sich bestens für Ampeln, breite Kästen oder andere große Pflanzgefäße. Die Pflanzen werden 30 bis 60 cm hoch und mindestens genau so breit. Achten Sie deshalb darauf, dass sie den nötigen Platz und ausreichend Erde zur Verfügung haben. Ab Ende April, Anfang Mai, wenn die letzten Nachtfröste vorbei sind, können die Pflanzen nach draußen.

Für eine gute Ernte ist ein sonniger Standort wichtig. Dort können Sie bereits ab Juni die ersten Beeren ernten. Die optimale Reife haben die Früchte, wenn sie von der Pflanze abfallen. Wird die „Picola“ ins Beet gepflanzt, dann lassen sich durch ein Auslegen von Mulchvlies oder Folie am Boden die Früchte vor Verschmutzung schützen.

### Kaufen wo's wächst!

Sie schätzen Pflanzen in bester Qualität und Frische, Verantwortung für Natur und Umwelt, Beratungskompetenz, Regionalität? – Genau das schätzen auch wir. Und wir handeln danach! Dass man Pflanzen dort kauft, wo sie heranwachsen, ist früher wie heute bei den Gärtnereien und Baumschulen vor Ort möglich. Denn Regionalität im Einkaufskorb muss sich nicht nur auf Lebensmittel beschränken. Auch Zierpflanzen, Stauden, Gehölze und Gemüse, die in regionalen Gärtnereien erzeugt werden, machen lange Transportwege überflüssig und sind vorteilhaft für alle, die in der Region leben.

Die Mitglieder des Bayerischen Gärtnerei-Verbandes und der Interessengemeinschaft „Ihre Regionalgärtnerei“ produzieren deshalb auf umweltbewusste und ressourcenschonende Art. Viele der Betriebe tragen als regionaler Arbeitgeber und als Ausbildungsbetrieb zum Erhalt von Arbeits- und Ausbildungsplätzen in der Region bei.

Entdecken deshalb auch Sie die regionale Einkaufsvielfalt in Ihrer Gärtnerei.

Die Adressen der Fachbetriebe finden Sie unter  
[www.gaertner-in-bayern.de](http://www.gaertner-in-bayern.de) und  
[www.ihre-regionalgaertneri.de](http://www.ihre-regionalgaertneri.de)



[www.gemuese-des-jahres.de](http://www.gemuese-des-jahres.de)

REGIONAL AUS BAYERN

Gemüse des Jahres 2015  
**Picola**  
die prickelnde Perle

Physalis peruviana, Bild: Graines Voltz

präsentiert von:



# Picola

die prickelnde Perle

Die Ananaskirsche (lat. Physalis) gehört zu den Andenbeeren. Ihre orange-gelben Früchte werden kirschgroß, schmecken besonders süß und haben ein intensives Ananasaroma.

Im Gegensatz zu Ihren nahen Verwandten, den klassischen Andenbeeren, wächst „Picola“ eher kompakt und trägt deutlich reichlicher und früher Früchte, an warmen Standorten schon ab Anfang Juni. Zur Reife fallen die Früchte mit ihrer Blattkapsel ab und können danach aufgesammelt werden. Sie sind in ihrer Kapsel bis zu 3 Wochen lang haltbar.

Es wird aber selten so lange dauern, bis die Früchte verzehrt sind – denn sie sind vielseitig verwendbar. Wie Perlen können die Früchte von „Picola“ aus den pergamentartigen Hüllblättern geerntet werden: Zum Naschen direkt von der Pflanze, zum Dekorieren von Getränken und Speisen, im Obstsalat, auf Kuchen und für Chutneys. Kinder lieben die Früchte, da das „Auspacken“ aus der papierartigen „Schale“ ihnen viel Freude macht. Als gesunder Pausensnack sorgen sie für Spaß und Vitamine – probieren Sie es aus!

## Obst oder Gemüse?

Auf den ersten Blick wird man die Ananaskirsche schnell zum Obst rechnen. Tatsächlich gehört diese aber zur Familie der Nachtschattengewächse wie beispielsweise die Tomate und die Aubergine. Sowohl ihre Ansprüche als auch Verwendung und Pflege der Pflanzen gleichen denen von anderen Fruchtgemüsearten. Kein Wunder, denn wer ihre Blüten betrachtet, wird die Ähnlichkeit rasch erkennen. Ihr Gärtner bietet Ihnen „Picola – die prickelnde Perle“ deshalb als süße Ergänzung im Gemüsesortiment an.



Das Gemüse des Jahres 2015 erhalten Sie exklusiv bei den Mitgliedsbetrieben des Bayerischen Gärtner-Verbandes und der Interessensgemeinschaft „Ihre RegionalGärtnerei“.

Reservieren Sie diesem schmackhaften Naschgemüse einen Platz im Garten oder auf Ihrem Balkon!

## Eichblattsalat mit Physalis

Leichter, fruchtiger Salat – als Zwischengang geeignet

Zutaten für 2 Portionen:

- 1 Eichblattsalat – alternativ sind auch andere Blattsalate möglich
- 1 ca. 100g Physalis
- 1 Apfel
- 1 EL Öl (Walnussöl)
- 1 EL Balsamico
- 15 Walnüsse
- etwas Wasser / Weißwein / Balsamico (2 - 4 EL)
- Salz, Pfeffer

Physalis waschen und halbieren, Apfel in kleine Würfel schneiden, alles in eine Pfanne geben, anbraten, ggf. mit etwas Wasser, Weißwein oder Balsamico (je nach Geschmack) ablöschen und dann etwas köcheln lassen. In der Zwischenzeit die Walnüsse hacken und beiseite stellen, Salatblätter auf Tellern anrichten. Die gebratenen Früchte darübergeben. Aus dem Bratsatz, Öl, Balsamico und gehackten Walnüssen eine Vinaigrette herstellen, mit Salz und Pfeffer würzen. Über die Früchte und den Salat träufeln.

Mit Walnüssen und Physalis dekorieren.

## „Perlen“-Smoothie

Zutaten für 1 Portion

- 2 Weinberg-Pfirsiche (das sind die flacheren Modelle) oder
- 1 normaler runder Pfirsich
- 10 Physalis
- 100 ml Hafermilch, erhältlich z. B. bei Rewe
- 1 EL Agavendicksaft
- 1 TL Zitronensaft
- 2 Eiswürfel

Die schützende Umhüllung der Physalis entfernen, geht einfach mit den Fingern. Pfirsiche und Physalis waschen. Pfirsichkerne herausschneiden und beide Obstsorten in den Mixer geben.

Hafermilch, Agavendicksaft (und Eiswürfel nach Geschmack) dazugeben. Den Deckel des Mixers schließen und die Zutaten für ungefähr eine Minute mixen (Pulse/Smoothie-Funktion) und dabei sehr fein zerkleinern. Nun in ein Glas füllen und mit Zitronensaft abschmecken.

Mit Strohalm und Physalis am Glasrand servieren – das gibt dann noch einen zusätzlichen Blickfang!

