

Johannisbeeren aus Deutschland

Sauer macht lustig!

Sauer macht lustig! Diesen Spruch sollten sich alle ins Gedächtnis rufen, die zu Johannisbeeren greifen. Denn selbst im vollreifen Zustand gehören die kleinen Früchte zu den säuerlichen Obstsorten. Dafür weisen Sie einen extrem hohen Vitamin-C-Gehalt auf, der sogar den von Zitrusfrüchten übertrifft. Schwarze Johannisbeeren enthalten sogar viermal so viel Vitamin C wie Rote Johannisbeeren: 177 Milligramm pro 100 Gramm Früchte. Vom Geschmack her ist die schwarze Variante eher würzig-herb, während die seltenen weißlich-gelben Früchte eher süßlich-mild schmecken. Weltweit gibt es übrigens etwa 150 Arten! In Deutschland werden Johannisbeeren auf Plantagen angebaut – vorzugsweise in Bayern, Baden-Württemberg (vor allem Mittelbaden), Nordrhein-Westfalen und Mecklenburg-Vorpommern. Von den roten werden etwa 4.500 Tonnen geerntet, von den schwarzen waren es 2.000 Tonnen.

Drei Monate beeriger Genuss

Den Namen haben sie aufgrund ihrer Reifezeit erhalten: Denn etwa um den Johannistag oder Johanni, dem 24. Juni, sind die Beeren erntereif. Bis in den September hinein dauert die heimische Saison. Sie wachsen an Rispen und werden mit diesen zusammen gepflückt. Erst Zuhause vor der Verwendung sollten die runden Beeren von der grünen Rispe entfernt werden. Das geht am einfachsten über einer Schüssel mit Hilfe einer Gabel, die vorsichtig mit einer Hand von oben nach unten über die Rispe gestrichen wird, während die andere Hand den Stängel am dickeren Ende gut festhält. Die Johannisbeere hört übrigens noch auf viele weitere Namen: Während sie in Schwaben Träuble genannt wird, heißt sie in Bayern Ribisel und in der Pfalz Kanstraupe.

Ob im Dessert oder zu deftigen Gerichten ein Genuss

So vielfältig wie ihre Namen sind auch ihre Farb- und Verwendungsarten. Es müssen nicht immer nur rote Johannisbeeren sein, es gibt sie auch in weiß, rosa, champagnerfarben oder intensiv rot. Bis hin zu Sorten in glänzendem Schwarz reicht die Palette der variantenreichen

Sommerfrüchte. Die Beeren – egal, welcher Couleur – kommen in Milch-, Quark- und Joghurtspeisen besonders gut zur Geltung. Sie sind perfekt zu Wild-, Geflügel- und Fleischgerichten. Die pikante Cumberlandsauce ist ohne die rote Varietät undenkbar! Auch als Dekoration machen sie sich an der Rispe besonders gut. Nicht zuletzt sind Marmelade, Kompott, Gelee oder Saft beliebte Einsatzgebiete für die säuerlichen Beeren.

Bunt, sauer und gesund

Wer die roten, schwarzen und weißen Beeren verzehrt, tut gleichzeitig etwas für die eigene Gesundheit. Denn Johannisbeeren enthalten neben viel Vitamin C auch Karotene, aus denen der Körper Vitamin A herstellt. Dieses ist wichtig für den Zellstoffwechsel. Außerdem soll der Immunstoff die Schleimhäute schützen. Darüber hinaus sind die kleinen Früchte wichtige Lieferanten der „Nervennahrung“ Niacin, von Pantothensäure für schönes Haar, entwässernd wirkendem Kalium und beruhigendem Kalzium. Die in ihr enthaltenen Mineralstoffe Magnesium und Mangan haben einen positiven Einfluss auf die Herzfunktion und die Konzentration. Schon gewusst? Die Blüten der Schwarzen Johannisbeere verleihen vielen Parfüms eine fruchtige Note.

Nährwerte (Quelle: Lebensmittellexikon.de):

- 100 Gramm Rote Johannisbeeren: 33 Kilokalorien; 1,2 Gramm Eiweiß; 0,2 Gramm Fett; 4,9 Gramm Kohlenhydrate
- 100 Gramm Schwarze Johannisbeeren: 39 Kilokalorien; 1,3 Gramm Eiweiß; 0,2 Gramm Fett; 6,1 Gramm Kohlenhydrate