

Johannisbeeren

Die Johannisbeeren stammen von einer Wildart ab, die in Europa und Nordasien heimisch ist. Sie wurden erstmals im 15. Jahrhundert kultiviert und werden heute in allen gemäßigten Regionen der Erde angebaut. Weltweit umfasst die Gattung etwa 150 Arten. Ihren Namen verdankt die Johannisbeere der Tatsache, dass die Früchte um den Johannistag (24. Juni) reif sind.



Die Johannisbeeren stammen von einer Wildart ab, die in Europa und Nordasien heimisch ist. Sie wurden erstmals im 15. Jahrhundert kultiviert und werden heute in allen gemäßigten Regionen der Erde angebaut. Weltweit umfasst die Gattung etwa 150 Arten. Ihren Namen verdankt die Johannisbeere der Tatsache, dass die Früchte um den Johannistag (24. Juni) reif sind. In Schwaben jedoch nennt man sie Träuble, in der Pfalz

Kanstraupe, in der Schweiz Meertrübeli und in Österreich und Altbayern Ribiseln, das sich vom lateinischen Namen der Pflanze – Ribes – ableitet. Dass auch die Stachelbeeren zu dieser Gattung gehören, wird echte Geschmacksexperten nicht verwundern. Johannisbeeren sind nach den Erdbeeren das zweithäufigst angebaute Beerenobst. Als Obst werden die Früchte der Roten Johannisbeere, zu denen auch die weißen Sorten gehören, der Schwarzen Johannisbeere und der Stachelbeere verwendet. Durch Kreuzung der Schwarzen Johannisbeere mit der Stachelbeere wurde die Jochelbeere gezüchtet.



Johannisbeeren sind starke Heiler

Die kleinen, kernreichen Früchtchen liefern uns wichtige Faserstoffe und wertvolle Inhaltsstoffe wie Phosphor, Kalzium, Kalium und Vitamin C. Außerdem enthalten sie viel Pektin, was sich durchaus wohltuend auf die Tätigkeit des Darmes auswirkt, und reichlich Fruchtsäure, besonders Zitronensäure. Die Beere beugt Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor. Der hohe Vitamin-B-Gehalt sorgt für weiches, volles kräftiges Haar und wirkt sich außerdem ausgesprochen positiv auf das Nervensystem aus. Außerdem gelten sie als Fänger der sogenannten "freien Radikalen", wodurch sie vor Krebs schützen. In der Volksmedizin wird der Saft der Johannisbeere gegen Arteriosklerose, Rheuma, Gicht, Wassersucht und Keuchhusten verwendet. Schon im 12. Jahrhundert verwendete man die Johannisbeere bei Hautproblemen. Spitze als Heilpflanze ist die Schwarze Johannisbeere. Ihre dunkle Farbe verdankt sie dem Anthocyan. Die Schwarze Johannisbeere hat das meiste Vitamin C aller Beeren, soll gegen Herpes helfen, den Blutdruck regulieren und den Cholesterinspiegel senken. Die Schwarze Johannisbeere wirkt adstringierend und fördert daher die Schweißbildung, wirkt stärkend und belebend. Sie erleichtert die Tätigkeit aller Verdauungsorgane, beruhigt chronischen Durchfall, Magenkoliken und -schmerzen, bekämpft Migräne, senkt Fieber und wirkt heilend für viele Mund- und Racheninfektionen. Das Kernöl der Schwarzen Johannisbeere enthält einen sehr hohen Anteil an Gamma-Linolensäure (GLS), die unter anderem für den Hormonhaushalt wichtig ist und die eine wichtige Rolle in der Behandlung von Neurodermitis spielt. Die Schwarze Johannisbeere ist darüber hinaus in einigen Kulturkreisen Symbol für Gesundheit



Große kulinarische Vielfalt mit Johannisbeeren

Johannisbeeren sind bis September frisch auf dem Markt zu bekommen. Gepflückt werden sie immer als ganze Rispe. Wenn Sie Johannisbeeren kaufen, sollten Sie darauf achten, dass die Früchte prall sind und entweder rot-glänzend oder schwarz. Stimmt die Farbe nicht, sind die Beeren z.B. zu blass, fehlt Aroma. Verschrumpelte Früchte lassen Sie besser liegen, zumal sich die empfindlichen Früchte ohnehin nicht für eine lange Lagerung eignen. Natürlich müssen die Beeren auch schimmelfrei sein. Johannisbeeren lassen sich gut einfrieren, Konsistenz und Aroma bleiben weitgehend erhalten. Am besten sollten Johannisbeeren ganz frisch verzehrt werden. Ist dies einmal nicht möglich, können sie im Kühlschrank aufbewahrt werden. Allerdings sind sie binnen ein bis zwei Tagen zu verbrauchen. Auch beim Waschen bleiben die Johannisbeeren im Verbund. Die Beeren werden am besten in einer Schüssel mit Wasser gewaschen, nicht unter fließendem Wasser. Mit Hilfe einer Gabel lassen sich die Beeren leicht von der Rispe streifen. Johannisbeeren werden in der Regel roh verzehrt. Durch den leicht säuerlichen Geschmack sind sie besonders erfrischend. Sie eignen sich aber auch hervorragend für alle möglichen Speisen in der anspruchsvollen Gourmet-Küche. So kann man sie als Beilage zu Wildgerichten anbieten, leckere Dips daraus fertigen, sie als Grundlage für Limonaden und Softdrinks verwenden, Kuchen, Torten und anderes Gebäck mit ihnen verfeinern. Auch mit Quark oder Sahne gemischt, mit Joghurt als Nachtisch, zu den Cornflakes, zum Müsli, als Spezialeffekt in exotischen Soßen sind die kleinen roten, weißen oder schwarzen Beeren gut zu verwenden. Die größte Karriere hat jedoch die Schwarze Johannisbeere gemacht. Aufgrund ihres ausgeprägten säuerlichen, fruchtigen Geschmacks ist sie die ideale Zutat für Säfte, Konfitüren, Kompott, Eis und Liköre. Meist werden sie unter Zugabe von Zucker mit Joghurt oder Pudding vermengt oder zu köstlichen Marmeladen und Sirupen verarbeitet. Als Cassis oder gleich zum Kir Royal veredelt findet sie Zugang zu den feinsten Kreisen.



Johannisbeeren sind wie ein betörendes Parfüm

Neben all den kulinarischen und naturheilpflanzlichen Verwendungsarten hat sich die Beere auch in eine ganz besondere Nische eingeschlichen, nämlich der Parfümproduktion. Schon im frühen Mittelalter extrahierten die Parfümeure aus den Blüten der Schwarzen Johannisbeere einen ganz besonderen, intensiv fruchtigen und exotischen Duft, mit einer angenehm erfrischenden Note, der einen klaren Kopf schafft.

Veröffentlicht von Gourmet Magazin

Gourmet Magazin | Mike Aßmann & Dirk Heß GbR
Bleichstraße 77 A | 33607 Bielefeld | Deutschland
+49 (0)521-58497757 | info@gourmet-magazin.de | www.gourmet-magazin.de