

Kräuterwissen Juni 2021

EGK Newsletter

Rote Johannisbeere

Rote Johannisbeere = *Ribes rubrum* // Stachelbeergewächs = *grossulariaceae*
Volks- und Flurnamen: Meertrübeli, Ribiseli

 Geschichtliches

 Botanik und Kultur

 Verwendung in der
Naturheilkunde

 Verwendung in
der Küche

 Rezept





Geschichtliches

Obwohl seit Jahrhunderten kultiviert, gehört die Johannisbeere zu den aus historischer Sicht jungen Pflanzen. Anders als viele Artgenossen, war dieses verholzende Gewächs in der Antike praktisch noch unbekannt.

Der englische Chirurg und Botaniker John Gerard (*1545 und †1612 in London) beschrieb in seinem Werk «Generall Historie of Plantes» [sic!] im Jahr 1597 die Johannisbeere «als Pflanze mit stinkendem und recht abscheulichem Geschmack».

Diese Ansicht hat sich durch die Züchtungsarbeit in den vergangenen Jahrzehnten geändert. Die meisten heute gebräuchlichen Arten/Sorten wurden aber erst nach dem 2. Weltkrieg gezüchtet, als die Nahrungsmittelknappheit das Interesse an Johannisbeeren aufkommen liess und die Nachfrage stieg.

Botanik und Kultur

Wildformen der roten Johannisbeere sind heute kaum mehr zu finden. Wenn eine Pflanze fernab der Gärten und Kulturen in der freien Natur steht, handelt es sich mit grosser Wahrscheinlichkeit um eine verwilderte Kulturform.

Johannisbeeren sehen mit ihren leuchtenden Früchten nicht nur schön aus, sondern schmecken auch gut. Meertrübeli brauchen nicht viel Platz, denn es gibt auch veredelte Sorten, welche sogar in einem Topf gehalten werden können. Eine Topfgrösse von mindestens 20 Litern muss den Johannisbeeren aber schon zugestanden werden. Die Ribiseli, wie sie im Volksmund auch genannt werden, können auch sehr gut als Spalier kultiviert werden.

Die rote Johannisbeere ist ein aufrechter, sommergrüner Strauch ohne Stacheln, der Wuchshöhen von bis zu eineinhalb Metern erreicht. Die Rinde junger Zweige ist leicht behaart und mit Drüsen besetzt. Die Rinde älterer Zweige hingegen ist rötlich-braun bis grauschwarz.

Die Meertrübeli lieben Sonne und eine eher nährstoffreiche Erde. Damit ein guter Ertrag erreicht werden kann, müssen sie regelmässig geschnitten werden. Die Büsche verlieren mit der Zeit an Wuchskraft, sodass man sie zirka alle zehn Jahre ersetzen sollte.

In den Monaten April und Mai blühen die Gehölze eher unauffällig in hellem Grün. Die Früchte entwickeln sich in den darauf folgenden Wochen. Um den Johannistag am 24. Juni – dem Namensgeber dieser Pflanze – kann man die ersten feinen Früchte direkt vom Strauch naschen.

Die roten Meertrübeli sind eigentlich recht anspruchslos und dennoch werden auch sie hin und wieder von Schädlingen oder Krankheiten befallen. Die Knospen werden von Blattläusen und auch von der Johannisbeer-Blattgallmücke, von Mehltau usw. befallen. Eine regelmässige Stärkung der Pflanzen mittels Überbrausen mit Brennnesseltee hilft Ihnen, diese Probleme einigermaßen im Griff zu halten. Entsprechende Spritzmittel in Bio-Qualität finden Sie in jedem Gartenfachgeschäft.



Verwendung in der Natur- heilkunde

Die rote Johannisbeere ist reich an Vitamin C, Kalium und Ballaststoffen. Sie sind als Speisebeigaben ein gutes Beispiel für eine ausgesprochen gesunde Ernährung, welche auch den Gaumen anspricht. Im Gegensatz zu ihren nahen Verwandten, den schwarzen Johannisbeeren (*Ribes nigrum*), haben die roten Johannisbeeren aber leider in der Naturheilkunde keine grosse Bedeutung.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an einen ausgewiesenen Naturheilpraktiker oder Drogisten.

Verwendung in der Küche

Schon bei unseren Eltern und Grosseltern wurden Johannisbeeren traditionell entsaftet. Dazu wurden die Früchte gewaschen und anschliessend mit zirka 2 dl Wasser pro Kilogramm kurz aufgekocht und püriert. Anschliessend wurde das gewonnene Mus der Johannisbeeren über Nacht durch ein Passiertuch in eine Schüssel abgetropft. Zur Herstellung von Sirup wird der gewonnene Saft zusammen mit Zucker gekocht. Dafür muss pro Liter Saft 1 Kilo Zucker zugegeben werden.

Die roten Johannisbeeren eignen sich sehr gut zur vielfältigen Verwendung in einer neuzeitlichen Küche. Sie können roh gegessen, zu Saft und Konfitüre oder Gelée, Kuchen, Müesli und Desserts verarbeitet werden. Auch Bowlen und Liköre lassen sich aus den Früchten der roten Johannisbeere herstellen. In schöne Gläser oder Bügelflaschen abgefüllt, ergeben sie ein ideales und persönliches Geschenk für Ihren nächsten Besuch.



Rezept

Johannisbeer-Kokosglace

Zutaten

- 200 g Johannisbeeren
- 3 EL Zucker
- 400 ml Kokosmilch
- 100-120 g Puderzucker

Johannisbeeren vom Stiel zupfen. Johannisbeeren und 3 EL Zucker in eine Pfanne geben, köcheln bis die Johannisbeeren zerköcht sind. Alles durch ein Sieb streichen und den Saft auffangen. Saft auskühlen lassen.

Kokosmilch, Puderzucker und Johannisbeersaft vermischen. 4 Stunden ins Gefrierfach stellen. Immer wieder mit einer Gabel umrühren. Alternativ kann die Masse auch in der Glacemaschine verarbeitet werden.