

---

## Sind Johannisbeeren wirklich ein „Superfood“?

Mo, 03.07.2023 - 11:33

Johannisbeeren, hierzulande als Ribisel bekannt, haben im Juli und August Saison. Frühe Sorten sind bereits im Juni um den Johannistag (24. Juni) reif, diesem Umstand verdankt die Pflanze ihren Namen. Unterschieden werden zwei Arten, die Rote (*Ribes rubrum*) und die Schwarze Johannisbeere (*Ribes nigrum*). Sorten mit weißen Beeren sind Varianten der Roten Johannisbeere. Geschmacklich punkten die roten Beeren mit einem säuerlichen, erfrischenden Geschmack. Die weißen Beeren sind milder und etwas süßer, die schwarzen dagegen eher herb, mit einem intensiven Geruch. Johannisbeeren können roh genossen, unter Jogurt, Müsli oder Porridge gemischt und für die Zubereitung von fruchtigen Desserts (Rote Grütze), verschiedensten Kuchen und Torten, Muffins und warmen Aufläufen (Crumble, Quarkauflauf) verwendet werden. Auch zu Saft, Smoothie, Sirup, Marmelade, Gelee, Chutney, Eis, Sorbet und Likör (Cassis) lassen sie sich verarbeiten.

„Gesundheitlich haben Johannisbeeren viel zu bieten“, meint Silke Raffener, die Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol (VZS). „Besonders hervorzuheben ist der hohe Vitamin-C-Gehalt der schwarzen Johannisbeeren.“ Mit durchschnittlich 177 Milligramm Vitamin C pro 100 Gramm schlagen sie sowohl Zitronen (50 mg/100 g) als auch die roten und weißen Johannisbeeren (35 mg/100 g) um Längen. Bereits eine kleine Portion (60 Gramm) schwarzer Johannisbeeren liefert die gesamte empfohlene Tageszufuhr an Vitamin C. Vitamin C wirkt antioxidativ und schützt die Zellen vor freien Radikalen. Auch am Aufbau von Knochen, Zähnen und Bindegewebe ist es beteiligt und verbessert zudem die Aufnahme von Eisen aus dem Darm ins Blut.

Ebenfalls reichlich vorhanden ist der Mineralstoff Kalium, und zwar sowohl in den schwarzen als auch in den weißen und roten Johannisbeeren. Darüber hinaus tragen die Früchte zur Versorgung mit Eisen und Ballaststoffen bei.

Ihre kräftige Farbe verdanken die schwarzen und roten Beeren den so genannten Anthocyanen. Diese roten, violetten und blauen Farbstoffe wirken entzündungshemmend und antibakteriell und tragen zum Schutz vor Krebs- sowie Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei.

„Die Früchte vor allem der Schwarzen Johannisbeere kann man also ohne Übertreibung als „Superfood“ bezeichnen“, resümiert die Ernährungsfachfrau der VZS.

Johannisbeeren schmecken ganz frisch am besten. Von den Stielen lassen sich die Beeren einfach und rasch mit den Zinken einer Gabel abstreifen. Im Kühlschrank sind die Früchte zwei bis drei Tage haltbar, wenn zuvor die zerquetschten Beeren aussortiert werden.