Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 61 (2004)
Heft: 7-8: Schwitzen ist gesund

Artikel: Power tricolor
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-552475

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 15.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Power tricolor

Johannisbeeren gehören zu den köstlichen Klassikern, die einst in jedem Bauerngarten vertreten waren. Sie sind nicht nur saftig und erfrischend säuerlich, sondern auch gesund.

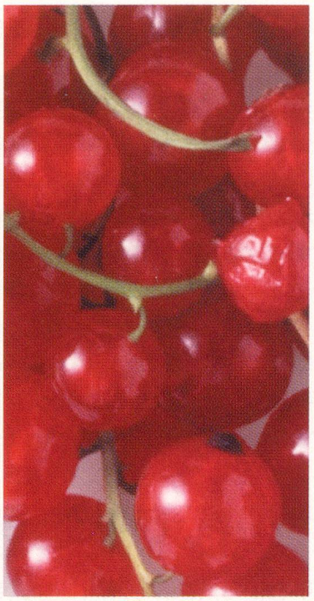
Die aus Eurasien stammende Strauchfrucht gehört zur Familie der Stachelbeergewächse (*Grossulariaceae*), wird aber in manchen Quellen auch den Steinbrechgewächsen (*Saxifragaceae*) zugerechnet. Im Gegensatz zu den beim Pflücken unangenehmen Stachelbeersträuchern tragen Johannisbeerzweige keine Dornen. Die Ernte beginnt traditionell mit dem Johannistag (24. Juni), und daher haben die Beeren ihren Namen. Heute werden die über 50 verschiedenen Sorten, die vorwiegend in Nordosteuropa und Deutschland angebaut werden, von Mitte Juni bis Ende August gepflückt.

Am wichtigsten sind rote Johannisbeeren (*Ribes rubrum*), die auch «Ribiseln» oder «Träubli» genannt werden, und schwarze Johannisbeeren (*Ribes nigrum*), die regional Ahl-, Wanzen-, Gicht- oder Bocksbeeren heissen. Die süssen, weiss-gelben Johannisbeeren (*Ribes album*), eine Albinoart der roten, waren lange zu unsicher im Ertrag, um auf dem Markt eine Rolle zu spielen. Seit in den letzten Jahren verbesserte und ertragsstabilere Sorten gezüchtet wurden, sind weisse Johannisbeeren nicht mehr so selten wie früher.

Johannisbeeren wachsen an winterkahlen Sträuchern, werden aber auch auf Hochstämmchen gezogen. Sie haben drei- bis fünffach gelappte Blätter und einen hängenden, traubenartigen Blütenstand mit grünlichen Blüten, die schon im April und Mai erscheinen, aber sehr frostempfindlich sind.

Zusammen mit dem hohen Gehalt an Vitamin C wirken die Farbstoffe in den roten und schwarzen Johannisbeeren (Carotinoide und Anthocyane) als Radikalenfänger und schützen vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs.

Knallrote Kraftkugeln



Johannisbeeren sind typische Saisonfrüchte, denn sie schmecken nur frisch und vertragen keine langen Transportwege. Weil sie schnell saften und schimmeln, sollte man sie nicht länger als einen Tag kühl und dunkel aufbewahren. Allerdings lassen sich die entstielten Beeren gut tiefkühlen: ohne Zucker sind sie bis acht Monate haltbar, mit Zucker bis zu einem Jahr. Weisse Johannisbeeren sind – auch beim Tiefkühlen – empfindlicher als rote. Bei der Zubereitung von Gelee färben sie rot nach.

Für den Frischmarkt werden Johannisbeeren von Hand und meist gleich in die Verkaufsschalen gepflückt und haben deshalb auch ihren Preis. Der Geschmack der roten Früchtchen ist je nach Sorte süss-sauer bis herb-säuerlich. Sie sind heiss geliebt im Müesli, als Kuchenbelag, Gelee, Rote Grütze, Saft und Sorbet. Sie eignen sich zum Rohessen, als Beilage zu Süssspeisen wie Bayerische oder Mascarpone-Creme, Vanillequark oder Griesspudding; als Kompott oder Sauce geniesst man sie zu Geflügel-, Wildgerichten und Weichkäse.

Rote Johannisbeeren sind wahre Kraftkügelchen. Ihr Gesundheitsnutzen ist absolut bemerkenswert. Sie enthalten B-Vitamine, Mangan, Kupfer, Zink und viel Vitamin C, Kalium, Kalzium, Eisen sowie Magnesium. Die Beeren gelten als leicht verdaulich, blutreinigend, schweisstreibend, leberfreundlich, entzündungshemmend und nervenberuhigend. Der Gehalt an sekundären Pflanzenstoffen macht sie zu einer wirksamen Vorbeugung gegen Krebs. Darüber hinaus verhindern Phenolsäuren und Flavonoide gemeinsam mit Vitamin C Cholesterinablagerungen an den Arterienwänden und beugen Bluthochdruck vor.

Johannisbeeren haben von allen Beeren den höchsten Fruchtsäuregehalt und enthalten viel Pektin, so dass sie Verdauungsstörungen vorbeugen können. Zur Herstellung von Gelees und Marmeladen sollte man nicht ganz vollreife Beeren nehmen, da ihr Pektingehalt dann am höchsten ist.

Black Power

Die schwarze Johannisbeere ist in Mittel- und Osteuropa, in Australien und Kanada beheimatet. Die wichtigsten Importländer in unseren Breitengraden sind heute Polen, Ungarn und Rumänien. Der Strauch wird bis zwei Meter hoch. Sein wanzenartiger, unangenehmer Geruch (in der Umgangssprache sagen viele auch «Stinkstrauch» oder «Stinkstruk») kommt von zahlreichen gelblichen Harzdrüsen auf der Unterseite der Blätter. Die dunkle Farbe der Beere rührt von dem hohen Anthocyangehalt in der Schale, die etwas fester ist als die ihres roten Pendants. Das saftige Fruchtfleisch duftet angenehm und hat einen säuerlichen, herb-aromatischen Geschmack.

Schwarze Johannisbeeren werden bevorzugt als Saft getrunken, zu Likör oder Fruchtbonbons verarbeitet, seltener roh gegessen. Sie sind in England sehr beliebt und werden dort «black current» genannt. In Frankreich heissen die Beeren und daraus hergestellte Pro-

dukte «cassis», am bekanntesten ist wohl der berühmte schwarze Johannisbeerlikör aus dem Burgund.

Die Frucht ist noch reicher an Kalium, Kalzium, Magnesium und Eisen als die rote Schwester. Zweifelsohne ist sie die gesundheitlich wertvollste Beerenart, nicht zuletzt wegen des ungewöhnlich hohen Vitamin C-Gehalts. 100 Gramm schwarze Johannisbeeren enthalten 175 Milligramm (mg) Vitamin C. Zum Vergleich: dieselbe Menge an roten Johannisbeeren enthält 35 mg, an Orangen 50 mg und an Äpfeln 12 mg.

Ob als frische Früchte, Saft oder Zutat in der Küche – Ihrer Gesundheit zuliebe sollten Sie die Saison der dreifarbigen Power-Beeren ausgiebig geniessen! • IZR

Die schwarze Johannisbeere und ihre Heilkräfte

Die reifen Früchte sind reich an Anthocyanen, Flavonoiden, Polyphenolen und Vitamin C, das Öl der Samen an Gamma-Linolensäure. Volksmedizinisch verwendet werden die frischen Früchte in Form von Sirup, Saft oder Bonbons, die getrockneten Beeren in Form von Tee zur unterstützenden Behandlung von Erkältungskrankheiten und bei Rekonvaleszenz.

Johannisbeersaft wird bei Magenverstimmung und Durchfall zum Ausgleich des Flüssigkeitsverlustes empfohlen. In der Volksmedizin auch bei Rheuma.
Nach Bruno Vonarburg unterstützt eine dreiwöchige Kur (3-mal täglich ein Glas nach dem Essen) die Abwehrkräfte und hilft bei Bronchitis, Keuchhusten, Lungenentzündung, Angina und Mandelentzündung. Ausserdem empfiehlt er den Beerensaft bei Erkrankungen der Lymphgefässe und bei Kalkmangel.

Die von Mai bis Juni (während oder kurz nach der Blütezeit) gesammelten Blätter enthalten Flavonoide, Proanthocyanidine, Gerbstoffe und Vitamin C. Getrocknet haben sie eine schwach harn- und schweisstreibende Wirkung, die aber heute kaum noch genutzt wird. Häufiger ist ihre Verwendung als Bestandteil von Frühstückstees. In der Volksmedizin wurden sie zur Erhöhung der Harnmenge und bei Gicht oder Rheuma angewandt. Aus einer Handvoll frischer oder getrockneter Blätter (auch Blüten, wenn man hat), die man mit einem Liter kochendem Wasser aufgiesst, 10 bis 15 Minuten ziehen lässt und dann abseiht, bereitet man einen Tee. Eine Tasse morgens auf nüchternen Magen und eine Tasse abends sollen harntreibend wirken und die Ausscheidung von Harnsäure fördern. Auch bei Keuch- und Krampfhusten wird dieser Tee traditionell verwendet.
Doch Vorsicht: Wenden Sie Tee aus den Blättern der schwarzen Johannisbeere nicht bei Ödemen an, die durch eine eingeschränkte Nieren- oder Herztätigkeit bedingt sind.
Mit frischen, zerriebenen Blättern lassen sich Insektenstiche behandeln.

Mit einem aus getrockneten Blüten oder Früchten zubereiteten schwachen Absud gurgelt man täglich bei Mund- und Zahnfleischbeschwerden.

Das in Kapseln erhältliche Johannisbeerkernöl enthält wertvolle entzündungshemmende Fettsäuren. Es wird auch zur Verbesserung von Gedächtnis und Sehvermögen empfohlen sowie bei Hauterkrankungen (Neurodermitis) und Juckreiz.