

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 88 (2010)
Heft: 7-8

Artikel: Die köstlichen roten Sommerboten
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-725006>

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: 22.02.2026

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

Die köstlichen roten Sommerboten

Johannisbeeren sind keine lieben, netten Süßen. Sondern erfrischende, leicht säuerliche, manchmal herbe und immer elegante Beeren.



Bilder: Oliver Roth/Betty Bossi

o-Beeren stand jeweils auf den Gläsern im Keller der Grossmutter. Mehr Buchstaben hätten keinen Platz gehabt. Die Kinder liebten die kleinen Roten nicht so sehr. Es war mühsam, sie zu pflücken. Es war mühsam, der Mutter beim Zubereiten des Gelees zu helfen, und die Dinger schmeckten eben etwas sauer.

Die Johannisbeeren, auch Ribisel (in Österreich) oder Meertrübeli (im Berndeutschen), sind nahe Verwandte der Stachelbeeren. Und eine Kreuzung aus Schwarzer Johannisbeere und Stachelbeere trägt tatsächlich den Namen Jostabeere, ihre Früchte sind schwarz und deutlich grösser als die der schwarzen Johannisbeere. Grossmutter hätte Freude an der Wortschöpfung gehabt.

Ihre Jo-Beeren gibt es heutzutage in vielen Tönen, von Weiss über Gelb bis Rosa. Sie sind Zuchtformen der roten Johannisbeere. Und dann gibt es noch die edle Schwarze. Alle sind sie frisch, spritzig und etwas säuerlich und, je dunkler sie werden, auch ein wenig herb. Ein Genuss für Gourmets.

Den Namen verdanken die Johannisbeeren dem Tag des Johannes, dem 24. Juni, um den sich viele Bauernregeln ranken. Eins ist sicher: Dann ist Schluss mit Spargeln und Rhabarber, dafür kommen die Johannisbeeren.

Als Gelee sind die roten traumhaft gut, Sirup oder Likör aus den schwarzen Johannisbeeren, Cassis oder Crème de Cassis genannt, sind ebenso delikat und intensiv. Ein Schlicklein in den Weisswein oder in den Champagner genügt, und schon hat man einen Kir oder Kir Royal als erfrischend-eleganten Sommerapéro.

Die rote Johannisbeere ist, das darf hier nicht fehlen, die Hauptzutat eines Desserts, das hierzulande nicht so bekannt, im Norden Deutschlands und in Skandinavien aber ein Klassiker ist: die rote Grütze. Eine Süssepeise aus Beeren, die mit Grütze verdickt und mit Schlagsahne serviert werden.



Johannisbeertörtchen mit Merinage

Dessert, ergibt 4 Stück

Vor- und Zubereitungszeit: ca. 35 Min.
Backen: ca. 35 Min.

Zutaten

½ ausgewalzter Kuchenteig (ca. 21 x 25 cm)
30 g gemahlene Mandeln
200 g Johannisbeeren
½ Vanillestängel
1 dl Halbrahm
1 frisches Ei
1 frisches Eigelb
200 g ¾-fett-Quark
60 g Zucker
1 frisches Eiweiß
1 Prise Salz
20 g Zucker
50 g Johannisbeeren

Zubereitung

→ 4 eckige (je ca. 10 x 11 cm) oder runde (je ca. 8 cm Ø) ofenfeste Förmchen einfüllen. Teig in 4 Rechtecke (je ca. 10,5 x 12,5 cm) schneiden, in die vorbereiteten Förmchen legen, Böden einstecken.

Die Rezepte für diese Rubrik entstehen in Zusammenarbeit mit Coop.

→ Teigböden mit Mandeln bestreuen, Johannisbeeren darauf verteilen.
→ Vanillestängel längs halbieren, Samen auskratzen. Vanillesamen mit Rahm und allen Zutaten bis und mit Zucker gut verrühren, über die Johannisbeeren gießen.
→ Backen: ca. 35 Min. auf der untersten Rille des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.
→ Eiweiß mit dem Salz steif schlagen. Die Hälfte des Zuckers beigeben, weiter-schlagen, bis der Eischnee glänzt. Rest beigeben, kurz weiterschlagen.
→ Törtchen aus dem Ofen nehmen, Ofentemperatur auf 220 Grad erhöhen. Merinage auf den Törtchen verteilen. Überbacken: ca. 2 Min. in der oberen Hälfte des Ofens. Törtchen etwas abkühlen lassen, mit Johannisbeeren verzieren.

Energiewert /Stück:

ca. 1923 kJ/460 kcal
Fett 27 g, Eiweiß 13,3 g, Kohlenhydrate 42 g

Was Johannisbeeren bewirken

Allergien

Allergien gegen Johannisbeeren sind extrem selten. Wahr wurde in sehr wenigen Fällen von Reaktionen berichtet, die für eine IgE-vermittelte Allergie typisch waren (IgE = Immunglobulin E, ein für Allergien verantwortlicher Antikörper). Ein Nachweis von IgE-Antikörpern gelang jedoch nicht.

Cholesterin

Johannisbeeren haben kein Cholesterin. Vor allem die schwarze Johannisbeere soll den Cholesterinspiegel sogar senken.

Diabetes

Johannisbeeren sind Diabetiker-tauglich. Betroffene sollten sie jedoch in ihre Tagesbilanz einberechnen: 1 Broteinheit entsprechen 120 Gramm rote Johannisbeeren oder 90 Gramm schwarze Johannisbeeren oder 140 Gramm weisse Johannisbeeren.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Rote und schwarze Johannisbeeren gelten als Fänger der schädlichen freien Radikale. So sollen die Früchte vor Krebs und Herz-Kreislauf-Krankheiten schützen. Bei Bluthochdruck, Herzproblemen oder Ähnlichem sind Johannisbeeren also zu empfehlen.

Übergewicht

Weisse Johannisbeeren enthalten nur 29 Kalorien pro 100 Gramm, die roten 34 Kalorien und die schwarzen 44 Kalorien. Ein schlanker und trotzdem sehr schmackhafter und gesunder Genuss, auch weil vor allem in den schwarzen Johannisbeeren viel Vitamin C steckt, das die Abwehrkräfte stärkt. Weiter finden sich erhebliche Mengen an Flavonoiden, Kalium, Kalzium, Magnesium, Eisen und Phosphor in den Beeren.

Verdauung

In Johannisbeeren steckt viel Pektin, das bei Verdauungsstörungen hilft. Auch bei Verstopfung sind Johannisbeeren gut, denn die vielen kleinen Kerne in den Beeren kurbeln die Verdauung an. Zudem wirken Johannisbeeren harnreibend und helfen bei Blasenleiden, Erkältungskrankheiten, Halsentzündungen, Migräne und Vitamin-C-Mangel.

Fachliche Beratung:

Marianne Hug, dipl. phil. II,
Ernährungswissenschaftlerin, Zürich

coop