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

Jo-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 heutezutage 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 Schlücklein 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 Süssspeise aus Beeren, die mit Grütze verdickt und mit Schlagrahm serviert werden.

Johannisbeertörtchen mit Merinage

Dessert, ergibt 4 Stück
Vor- und Zubereitungszeit: ca. 35 Min.
Backen: ca. 35 Min.

Zutaten
½ ausgewallter 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 einfetten. Teig in 4 Rechtecke (je ca. 10,5 x 12,5 cm) schneiden, in die vorbereiteten Förmchen legen, Böden einstechen.
➜ 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, weiterschlagen, 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

Die Rezepte für diese Rubrik entstehen in Zusammenarbeit mit Coop.

Was Johannisbeeren bewirken

Allergien
Allergien gegen Johannisbeeren sind extrem selten. Zwar 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 harntreibend und helfen bei Blasenleiden, Erkältungskrankheiten, Halsentzündungen, Migräne und Vitamin-C-Mangel.

Fachliche Beratung:
Marianne Hug, dipl. phil. II, Ernährungswissenschafterin, Zürich