



6. Juni 2010

Pressemitteilung:

Schwarz, rot, gold:

Mit Johannisbeeren die letzten Fußballtage genießen

Die drei Nationalfarben schmücken in diesen Tagen hierzulande die Straßen und jubelnden Fans. Zurzeit leuchten aber auch die hiesigen Johannisbeeren rubinrot, schwarz und gelblich-weiß in den Sträuchern. Getreu dem Motto „Sauer macht lustig“ sind sie die perfekte Erfrischung für erhitzte Gemüter.

Kleine Sorten- und Farblehre

Es gibt etwa 50 verschiedene Sorten: Ihre Farben reichen von rot, rosa, gelblich und grünlich bis weiß und schwarz. Die roten Johannisbeeren gibt es auf dem Frischmarkt am häufigsten. Schwarze Johannisbeeren ähneln etwas den Heidelbeeren. Die gelblich-weiße Johannisbeere ist eine Albinoart der roten Sorte und eine absolute Rarität auf dem Markt. Die in Rispen angeordneten Beeren werden von Hand direkt in die Verkaufsschalen gepflückt und so bis in den September hinein auf dem Markt angeboten.

Vitaminreich und vielseitig verwendbar

Johannisbeeren sind besonders reich an B-Vitaminen und Vitamin C sowie den Mineralstoffen Kalium, Calcium, Magnesium und Eisen. Die schwarzen Johannisbeeren besitzen mit 177 bis 189 mg/100 g sogar einen weitaus höheren Vitamin-C-Gehalt als die Zitrone mit „nur“ 50 mg/100 g. Wegen ihres säuerlich-bitteren Geschmacks schmecken sie gesüßt oder in einem Obstsalat am besten. Für die Herstellung von Konfitüren, Fruchtgetränken, Likören und Weinen sind sie gut geeignet. Beliebt sind die schwarzen Beeren auch zum Verfeinern von Wildgerichten.

Rote Johannisbeeren mit ihrem leicht säuerlich-herben Aroma munden roh ausgesprochen gut – ob mit Zucker und Milch, in Quark oder Joghurt oder als Tortenbelag. Gekocht verwendet man sie vor allem in Roter Grütze oder bereitet aus ihnen Gelees, Konfitüren und Säfte zu.



Aufbewahrungstipps

Alle Johannisbeeren sind nur kurze Zeit haltbar und sollten frisch verzehrt oder rasch weiterverarbeitet werden. Die zarten Beeren werden erst unmittelbar vor ihrer Verwendung geputzt und in stehendem Wasser gewaschen, für den Strahl aus der Leitung sind sie zu empfindlich. Mit dem Zinken einer Gabel lassen sich die Beeren problemlos vom Stielgerüst streifen. Johannisbeeren vertragen den Kälteschlaf in der Tiefkühltruhe sehr gut. Abgerebelt und eingefroren bleiben Konsistenz und Aroma bis zur nächsten Ernte weitgehend erhalten.

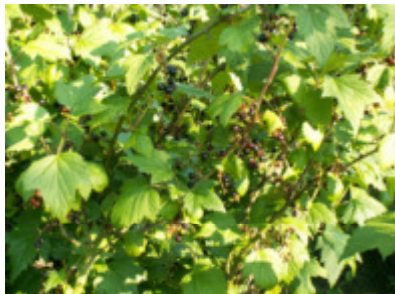


Foto: Schwarze Johannisbeeren am Strauch



Foto: Rote Johannisbeeren am Strauch



Foto: Gelblich-weiße Johannisbeeren am Strauch

Abdruck honorarfrei, Belegexemplar erbeten