

# Johannisbeeren

Bei Johannisbeeren nimmt man eine wichtige Sortenunterscheidung vor: Es gibt einmal die rote und die schwarze Johannisbeere. Diese beiden Sorten unterscheiden sich neben der äußeren Erscheinung auch im Geschmack und im Vitamin- und Mineralstoffgehalt. Beide Johannisbeersorten gelten als sehr gesund; die schwarze Johannisbeersorte wird sogar als wertvollste Beerensorte in Bezug auf die Gesundheit gehandelt. Beide Johannisbeersorten sind allein schon aufgrund ihres günstigen Säuregehaltes eine Wohltat für die Gesundheit. Auch der Gehalt an Vitamin C, verschiedenen Mineralstoffen und Ballaststoffen ist beachtlich.

Einigen Menschen ist der Geschmack der rohen Johannisbeeren zu sauer. Hier können Sie entweder mit Zucker Abhilfe schaffen oder die Beeren in weiterverarbeiteter Form genießen. Johannisbeersaft, Johannisbeerkonfitüre oder Johannisbeerjoghurt sind in jedem Supermarkt erhältlich und auch selbst herstellbar. Ebenso köstlich sind Kuchen und Muffins oder Plätzchen mit Johannisbeeren.

Die Erntezeit für deutsche Johannisbeeren dauert von Juli bis August. Durch Importe aus Holland, Belgien, Polen und einigen weiteren Ländern sind die Beeren jedoch auch einige Wochen vor und nach diesem Zeitraum erhältlich. Außerhalb der Saison sind die Beeren auch gut gefroren lagerungsfähig. Bei den frischen Johannisbeeren sollte man jedoch auf einen besonders schnellen Verzehr achten, da sie schnell verderben.

Zurück zu gesunde Ernährung