

Johannisbeeren

Es gibt sie in drei Farbvarianten, Schwarz, Rot und in Weiß.



Da steckt Gesundheit drin!

Johannisbeeren schmecken wunderbar, und besonders die schwarzen warten mit Spitzenwerten an Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen auf. Gesünder geht's kaum!

Manche Wörter sind wie Schatzkisten. Öffnet man den Deckel, kommen uralte Bedeutungen, vergessene Traditionen und verstaubte Bräuche zum Vorschein. Johannisbeeren ist so ein Wort. Sie sind nach dem Johannistag benannt, dem 24. Juni.

Dieser Tag markiert nicht nur den Geburtstag von Johannes dem Täufer, er liegt auch nahe bei der Sommersonnenwende. Und so ist der 24. Juni eng mit Volksglauben, Bräuchen und Bauernregeln verknüpft – so eng, dass er sprachlich fest verankert ist. Zum Beispiel beginnt rund um den Johannistag, das Johanniskraut zu blühen, Johanniskäfer, also Glühwürmchen, flimmern dann besonders hell – und die Johannisbeeren werden reif. Die erfrischenden Fruchtkugeln wachsen in Trauben an einem Kleinstrauch aus der Familie der Steinbrechgewächse. Es gibt sie in drei Farben, leuchtend rot oder weiß und in schwarz. Sie unterscheiden sich deutlich im Geschmack: Bei den Roten dominiert meist die säuerliche Note, die Weißen schmecken milder, und die Schwarzen herb-aromatisch.

Mehr als genug Vitamin C

Johannisbeeren sind das beste Beispiel für ausgesprochen gesunde Gaumenfreuden. Die kleinen Kugeln haben es nämlich in sich: Rote und weiße Beeren sind bereits mit ordentlichen Mengen an Vitamin C, [Kalium](#), Eisen, Ballaststoffen sowie rot färbenden Anthocyanen gesegnet.

Gegen ihre schwarzen Verwandten sehen sie allerdings blass aus, denn diese warten mit unschlagbaren Spitzenwerten auf. So enthalten 100 Gramm schwarze Beeren 175 Milligramm [Vitamin C](#). Diese Menge entspricht fast dem doppelten Tagesbedarf und übertrifft die roten Johannisbeeren um das Fünffache. Das Vitamin schützt unter anderem die Zellen, fördert die Heilung von Wunden und Verletzungen und sorgt dafür, dass der Körper Eisen aus pflanzlicher Nahrung besser verwerten kann. Das Zusammenspiel funktioniert bei roten und schwarzen Johannisbeeren, die beide mehr [Eisen](#) als andere Obstsorten enthalten.

Ein weiterer Trumpf ist der hohe [Ballaststoffgehalt](#): Mit rund sieben Gramm pro 100 Gramm Beeren liefern die schwarzen Johannisbeeren doppelt so viel wie die roten Vertreter und decken damit bereits ein Viertel der empfohlenen Tagesration. Sie senken auch den [Cholesterin-](#) und [Blutzuckerspiegel](#) und fördern eine funktionierende [Verdauung](#).

Noch ein Pluspunkt ist der hohe Gehalt an Anthocyanen: Die schwarzen Farbpigmente haben viele gesunde Wirkungen – unter anderem wehren sie als starke Antioxidanzien zellschädigende

Sauerstoffradikale ab, senken vermutlich das Risiko für bestimmte [Krebsarten](#) sowie [Herz-Kreislauf-Erkrankungen](#) und stärken das [Immunsystem](#). Auch bei diesen Stoffen liegen die Schwarzen vorn.

Vornehmlich die schwarzen Johannisbeeren sind Vitamin-C-Powerpakete. Daneben enthält die Johannisbeere reichlich Beta-Karotin, aus welchem der Körper Vitamin A herstellt, das zusammen mit dem Vitamin C sehr wichtig für das Immunsystem ist und somit Vitalität und Abwehrkräfte steigert. Magnesium und Mangan sichern eine gute Muskel- und Herzfunktion, der hohe Kalziumanteil ist für die Knochenstabilität und den gesamten Stoffwechsel von Bedeutung.

Fazit: Wir sehen auch an diesem Beispiel, dass die Natur alles bietet, was unsere Tauben für ein gesundes Leben brauchen. Wir müssen nur dafür sorgen, dass Natur und die gesamte Geflügelhaltung in Einklang stehen.

Die Frucht steht zurzeit in voller Reife, also nützen. Die Johannisbeere ist Nahrung für Amsel, Gartenrotschwanz, Hausrotschwanz, Drossel, Nachtigall also auch für unsere Tauben sehr zu empfehlen.

Bestimmt habe ich heute nichts Neues berichtet, es lohnt sich aber, über gute und sinnvolle Naturprodukte, immer wieder mal zu berichten.