

## Die Schwarze Johannisbeere (*Ribes nigrum* L.)

Die Johannisbeeren waren schon in der Antike mit ihren Heilwirkungen bekannt. Doch waren es eher die roten Johannisbeeren, die den Einzug als Heilpflanze bekamen. Erst im 18. Jahrhundert gehört auch die schwarze Johannisbeere zum Arzneischatz für Kneippkuren und Tees.

### Familie:

Stachelbeergewächse

### Name:

Die schwarze Johannisbeere hat im Volksmund viele verschiedene Namen, so z.B. Bocksbeere, Adebarskasbern, Wanzenbeere oder auch schwarze Träuble.

Der Strauch wird bis zu 2 m hoch und wächst als kräftiger Strauch mit wechselständigen, gestielten Blättern. Seine junge Zweige sind hell berindet und behaart. Die Blüten stehen in reichblütigen Trauben, die aus den Blattachseln entspringen. Meist bestäuben sie sich selbst.

### Blütezeit:

April bis Mai

### Erntezeit:

Die Blätter von Mai bis Juni.

Die schwarzen Beeren je nach Sorte von Juli bis September.



### Vorkommen:

Die schwarze Johannisbeere stammt ursprünglich als Wildstrauch wohl nur im nördlichen Mitteleuropa. Fossile Funde wurden in Südschweden entdeckt. Ihr Verbreitungsgebiet erstreckt sich vom Kaukasus bis über Sibirien, Mongolei und den Himalaja. Durch die Verbreitung des Menschen kam sie dann nach Mittel- und Südeuropa.

### Inhaltsstoffe:

Die Blätter der Schwarzen Johannisbeere enthalten Gerbstoffe, organische Säuren und Vitamin C.

### Anwendung:

Die Blätter als Tee wirken schwach Harn- und Schweißtreibend, sind deshalb oft Bestandteil von verschiedenen Frühstückstees. Die Beeren sind leicht sauer und können pur gegessen werden, oder mit Milch zu jedem Müsli dazugegeben werden. Durch ihren säuerlichen Geschmack findet man die Beere als Köstlichkeit in Marmeladen oder Likören wieder.

Hinweis: Rote und Schwarze Johannisbeeren werden unterschiedlich geschnitten! Während die rote Johannisbeere nur einen Auslichtungsschnitt braucht, muss bei der Schwarzen Johannisbeere das alte Fruchtholz entfernt werden, welches im Fruchtjahr Beeren getragen hat!

Die rote Johannisbeere bildet dauerhaftes Fruchtfleisch, das nicht entfernt werden soll. Ein Schnitt dient hier nur der Auslichtung und Formgebung. Man schneidet so, dass sich Zweige nicht berühren.

Die schwarze Johannisbeere dagegen blüht und fruchtet jeweils an den vorjährigen Trieben. Beim Schnitt entfernt man deshalb die abgetragenen Äste, damit die nachwachsenden Jungtriebe kräftig werden und Platz haben.