

Schwarze Johannisbeere

 wildkraeuterwerkstatt.de/schwarze-johannisbeere/

Ein Gichtkranker wird sein Leiden los, wenn er Zweige eines Johannisstrauches anfasst, die zuvor von einer nackten Jungfrau bei abnehmendem Mond gestohlen wurden. Aber die Johannisbeere kann noch mehr.

Die schwarze Johannisbeere (*Ribes nigrum*) ist auch als Gichtbeere, Wändelbeere, Wanzenbeere, Alantbeere oder im süddeutschen Raum als Ribisl bekannt. Den Namen Johannisbeere bekam sie mit ihren roten und weißen Verwandten übrigens deshalb weil sie um Johanni (24. Juni) herum reif wird.



Johannisbeere_schwarze

Während man ihre rote Schwester wild in Hecken und Wäldern findet wird die schwarze Johannisbeere, die aus dem südlichen Europa stammt, erst seit Anfang des 19. Jhd. bei uns kultiviert.

Bereits im 16. Jhd. wusste man um die Heilwirkung der schwarzen Johannisbeere. Im Volksglauben hieß es zum Beispiel, wenn ein Gichtleidender Zweige eines Johannisstrauches anfasst, die zuvor von einer nackten Jungfrau bei abnehmendem Mond gestohlen wurden, so würde er sein Leiden los. Leider ist diese Prozedur heute etwas umständlich, deshalb empfehlen wir lieber einen entsprechenden Tee zu probieren.

Eines aber ist sicher: Alle Erzeugnisse aus „*Ribes nigrum*“ wirken günstig auf das Nervensystem, stärken den Organismus und verbessern den Stoffwechsel und die Widerstandskraft gegen Infektionen.

Unter anderem hat die Johannisbeere diese Wirkung ihrem sehr hohen Vitamin C-Gehalt zu verdanken. Bereits 100 Gramm enthalten den doppelten bis dreifachen Tagesbedarf an Vitamin C. Man sollte die Beeren so schnell wie möglich nach der Ernte verzehren, weil sie bereits innerhalb weniger Stunden einen Großteil ihrer Vitamine verlieren.

Man sammelt die frischen jungen Blätter im Mai/Juni und die reifen Beeren. Dabei darauf achten, dass die Rückseite der Blätter nicht von Milben, Läusen oder so genanntem „Rost“ befallen ist, einer leider weit verbreiteten Erkrankung, von der vor allem der „*Ribes nigrum*“ oft heimgesucht wird.

Wildkräuterwerkstatt © 2021 Wildkräuterwerkstatt