

Ribes rubrum

Rote Johannisbeere
Garten-Johannisbeere
Rote Ribisel

Die bekannteste und beliebteste Johannisbeerenart ist die rote, vermutlich wegen ihrem süß bis säuerlichen Geschmacks. Sie ist wie die schwarze Johannisbeere >>Ribes nigrum<< nach ihrer Farbe benannt; >>rubrum<<, zu Deutsch: rot.

Die rote Johannisbeere kann auch entgegen ihrem Namen weiße oder rosa Beeren haben. Passend dazu lohnt es sich zu erwähnen, dass dieses Nahrungsmittel wegen dem hohen Vitamin C-Anteil, weiteren Vitaminen und den vielen enthaltenen Mineralstoffen eine wahre Vitaminbombe ist.



So kann man sein Immunsystem damit gut unterstützen.

Auch andere Bestandteile der Pflanze sind medizinisch wertvoll; in der traditionellen Naturmedizin werden die Blätter für Venenleiden verwendet und aus den Kernen kann Öl hergestellt werden, das für Hautleiden einsetzbar ist.

Um all diese Eigenschaften selbst zu erforschen, lohnt es sich die Zeit der Fruchtreife zu wissen. Diese ist einprägsam, da sie am Johannistag, den 24. Juni, beginnt. Wegen diesem Tag haben die vielen Ribes-Arten ihren deutschen Namen erhalten. Gegen Ende August ist die Erntezeit vorüber, dann kann man sich auf den nächsten Johannistag freuen und ab April die neuen Blüten beobachten. Wertgeschätzt wird die Pflanze unter anderem in der Imkerei für die Zeit zu der sie blüht – die meisten Pflanzen blühen zu einem anderen Zeitpunkt - weil der Nektar einen hohen Zuckergehalt und die Blüten einen hohen Zuckerwert aufweisen.

Manchmal wird sie mit der verwandten Alpen-Johannisbeere >>Ribes alpinum<< verwechselt, auch die hat rote Beeren, welche aber nicht annähernd so gut schmecken.

Ein ganz anderer Zusammenhang besteht zwischen allen Johannisbeer-Arten und dem >>Libanon Rhabarber<<. Die offensichtliche Überschneidung beider ist der säuerliche Geschmack - bei Rhabarber in den Laubblattstielen; er hat keine Beeren - und die medizinische Wirkung. Davon leitet

sich der unscheinbare Zusammenhang ab; die Johannesbeeren wurden anscheinend nach den Gemeinsamkeiten mit dem Libanon Rhabarber >>Rheum ribest<< benannt.

<https://www.gartenjournal.net/rote-johannisbeere-wirkung>

https://de.wikipedia.org/wiki/Rote_Johannisbeere

https://www.biologie-seite.de/Biologie/Rote_Johannisbeere

Etymologische Wörterbücher der Pflanzennamen