

Johannisbeeren (rot, weiß, schwarz)

Sorten

- Im Garten: rote, weiße und schwarze Johannisbeere – Sorten unbekannt (keine Sortenschilder vorhanden)
- **Rote Johannisbeere (*Ribes rubrum*)**: in Mitteleuropa heimische Wildart, zahlreiche Kultursorten
- **Weiß Johannisbeere**: botanisch keine eigene Art, sondern nur eine farblose Variante der Roten Johannisbeere (z. B. Sorte 'Weiße Versailler') – Pflege, Standort und Schnitt sind identisch zur roten
- **Schwarze Johannisbeere (*Ribes nigrum*)**: eigenständige Art, näher mit der Stachelbeere verwandt als mit der Roten Johannisbeere; stachellos, Blätter/Triebe mit typisch intensivem, harzigem Geruch
- Bekannte Sorten am Markt zum Vergleich: rot/weiß 'Jonkheer van Tets', 'Rovada', 'Detvan'; schwarz 'Titania', 'Ometa', 'Silvergieters Schwarze'

Standort & Boden

- Sonnig bis halbschattig, windgeschützt; volle Mittagssonne eher ungünstig, da der Boden dort schneller austrocknet
- Nährstoffreicher, humoser, gut durchlässiger Boden, gleichmäßig feucht (keine Staunässe)
- Flachwurzler bei allen drei Farben – Boden muss nicht tiefgründig sein
- Schwarze Johannisbeere verträgt/mag es feuchter und nährstoffreicher als rot/weiß, kommt auch mit schwereren, lehmigen Böden gut zurecht
- Alle frosthart

Aussaat & Pflanzung

- Pflanzzeit: März bis Oktober, am besten Herbst; Containerpflanzen ganzjährig möglich außer bei Frost oder Hitze über 30 °C
- Pflanzabstand: ca. 1–1,5 m zwischen den Sträuchern
- Gute Nachbarn: Stachel- und Jostabeeren, Himbeeren, Heidelbeeren; als Unterpflanzung wird Wermut gegen Säulenrost empfohlen (aber ausreichend Abstand halten, da Wermut viele andere Pflanzen hemmt)
- Selbstfruchtbar, ein zweiter Strauch kann Ertrag/Fruchtansatz aber verbessern

Pflege

- Regelmäßig gießen, Erde zwischenzeitlich etwas abtrocknen lassen; in Trockenperioden kräftig wässern
- Düngung im zeitigen Frühjahr mit Kompost oder organischem Dünger
- **Rückschnitt rot & weiß:** Winterschnitt (November–Februar); Früchte werden hauptsächlich am 2-jährigen Holz gebildet – das bei der Schnittplanung berücksichtigen, alte Triebe (>3–4 Jahre) nach und nach entfernen
- **Rückschnitt schwarz:** direkt nach der Ernte schneiden; fruchtet vor allem am einjährigen Holz, ältere Triebe können daher deutlich zurückgeschnitten werden, nur die kräftigsten Leittriebe stehen lassen
- Bei allen drei Farben: Strauch offen und luftig halten (Krankheitsvorbeugung), regelmäßig auslichten

Ernte

- Rot/weiß: Erntezeit ab Juni/Juli, je nach Sorte
- Schwarz: Erntezeit ähnlich, meist Juli
- Reife Beeren lösen sich leicht von der Rispe; ganze Rispen ernten und erst kurz vor Verwendung abstreifen ist schonender
- Vogelnetz sinnvoll, da alle drei Farben gerne von Vögeln genascht werden

Lagerung

- Frisch im Kühlschrank ca. 3–7 Tage haltbar
- Gut zum Einfrieren geeignet (ganze Rispen oder abgezapfte Beeren)
- Verarbeitung zu Saft, Gelee, Marmelade, Kompott oder Dessertwein möglich; schwarze Johannisbeere eignet sich zusätzlich für Likör (Cassis) und die Blätter für Tee

Schädlinge & Krankheiten

- **Säulenrost:** orangefarbene Pusteln auf der Blattunterseite, tritt vor allem an Schwarzer Johannisbeere auf; befallenes Laub entfernen, luftige Erziehung, resistente Sorten wählen, Wermut-Unterpflanzung als vorbeugende Maßnahme
- **Amerikanischer Stachelbeermehltau:** kann auch Johannisbeeren befallen (v. a. schwarz), weißer bis bräunlicher Belag; Rückschnitt und Auslichten, Schachtelhalm- oder Molkespritzung vorbeugend
- **Blattfallkrankheit (Drepanopeziza):** braune Flecken, vorzeitiger Blattfall ab Juli; Laub im Herbst restlos entfernen, nicht über Kopf gießen
- **Johannisbeerblasenlaus/Blasenlaus:** rote bis gelbliche Blasen auf den Blättern, vor allem an roter Johannisbeere; meist nur kosmetisch, bei starkem Befall Schmierseifenlösung
- **Johannisbeergallmilbe:** verursacht runde, geschwollene "Rundknospen" im Winter, die nicht mehr austreiben; befallene Knospen im Winter entfernen
- Vogelfraß an den Früchten – Netz als Schutz

Nährwerte

- **Kalorien/Energie (pro 100 g):** rot/weiß ca. 33–40 kcal, schwarz ca. 39–63 kcal
- **Wassergehalt:** hoch (genauer Wert je nach Farbe uneinheitlich, keine verlässliche Einzelangabe gefunden)
- **Kohlenhydrate:** rot ca. 4,8 g; schwarz etwas höher
- **davon Zucker:** mäßig, genauer Wert je nach Sorte/Reife unterschiedlich
- **Eiweiß:** gering (kein verlässlicher Einzelwert gefunden)
- **Fett:** sehr gering
- **Ballaststoffe:** schwarze Johannisbeere enthält etwa doppelt so viel wie die rote
- **Vitamine:** Vitamin C – rot/weiß ca. 33–36 mg, schwarz ca. 130–189 mg (bis zu 5x mehr als rot); zudem Vitamin A/Beta-Carotin (schwarz ca. 4x mehr als rot), Vitamin E
- **Mineralien:** Kalium (ca. 290 mg/100 g), Eisen (bis 1,3 mg), Magnesium
- **Sekundäre Pflanzenstoffe:** reich an Flavonoiden und Anthocyanen, bei schwarzer Johannisbeere besonders ausgeprägt
- **Glykämischer Index:** niedrig (genaue Einzelwerte uneinheitlich)

Hinweise / Notizen

Revision #1

Created 2026-09-13 06:07:53 UTC by dakazanak

Updated 2026-09-13 06:07:53 UTC by dakazanak