

Ernährungstipp

Die Ribisel – eine Beere mit Namenstag

Die ursprünglich in Mittel- und Osteuropa beheimatete Ribisel gehört zur Familie der Stachelbeeren. Ribisel werden auch Johannisbeeren genannt – wohl deshalb, weil die Beeren um Johanni (24. Juni) reif werden.

Ribiseln sind richtige Vitaminbomben aus dem eigenen Garten. Sie weisen einen sehr hohen Vitamin C-Gehalt auf und sind auch bei Mineralstoffen wie Kalium, Kalzium und Eisen nicht zu verachten. Obendrein sind der Gehalt an Fruchtsäure und die wertvollen Ballaststoffe hervorzuheben, die die Verdauungsorgane anregen und einer Verstopfung vorbeugen. Nach der Fruchtfarbe unterscheidet man rote, weiße und schwarze Ribisel, wobei sich rote und weiße Sorten zum frischen Verzehr am besten eignen. Die schwarzen Ribisel werden meist zu Säften oder Marmeladen verarbeitet. Wie fast alle Beeren sind auch Ribiseln eher empfindlich, wenn es um Lagerung und Haltbarkeit geht. Frische Beeren kann man am Besten mit Hilfe einer Gabel von den Stielen herunterziehen. Länger bleiben sie frisch, wenn sie locker aufgelegt und erst kurz vor der Verwendung von den Stielen befreit werden. Will man nicht alle Beeren frisch verzehren oder sofort verarbeiten, friert man sie am besten ein. Bei der neuerlichen Verwendung sollten sie dann aber nicht mehr ganz aufgetaut werden, so bleibt ihr säuerliches Aroma besser erhalten. Ribisel verarbeitet man zu Kuchen, Marmeladen, Gelees, Säften, Sorbets und vielem mehr.

Weitere Tipps finden Sie auf der Website der Xundheitswelt unter www.xundheitswelt.at.