Rote Johannisbeere

ribes rubrum

Rote Ribisel

Kategorie

Beerenobst, Stachelbeergewächse (grossulariaceae)

Beschreibung



ribes rubrum

Die Rote Johannisbeere bzw. Rote Ribisel (ribes rubrum), ist eine Pflanzenart aus der Gattung der Johannisbeeren (ribes) in der Familie der Stachelbeergewächse (grossulariaceae).Die gärtnerisch von der Roten Johannisbeere oft unterschiedene Weiße Johannisbeere ist nur eine Farbvariante der Roten Johannisbeere.
Die Rote Johannisbeere ist ein aufrechter, sommergrüner Strauch ohne Stacheln, der Wuchshöhen von 1 bis 2 Metern erreicht. Die Rinde junger Zweige ist leicht behaart und mit Drüsen besetzt. Die Rinde älterer Zweige ist rötlich-braun bis grau-schwarz. Die eiförmigen Knospen besitzen lockere Knospenschuppen und weisen eine Länge von 5 bis 7 mm auf.Die
Blütezeit reicht von April bis Mai. In einem kurzen traubigen Blütenstand mit einer kahlen Blütenstandsachse stehen bis zu 20 Blüten zusammen. Der Blütenstiel ist 3 bis 5 mm lang.Die glatten, meist kugeligen Beeren weisen einen Durchmesser von 6 bis 11 Millimeter auf, sind rot oder weiß, manchmal auch rosa, durchscheinend und enthalten zahlreiche Samen. Auf der Beere ist der Kelch noch gut zu erkennen. Die Beeren sind essbar, saftig und besitzen einen säuerlichen Geschmack.Die



Rote Johannisbeere

Rote Johannisbeere ist ein Nanophanerophyt (Nanophanerophyten sind eine Untergruppe der Phanerophyten, also Pflanzen, deren Überwinterungsknospen über dem Niveau der Schneedecke liegen).
Es werden zwei Varietäten unterschieden:

- Wilde Rote Johannisbeere (Ribes rubrum L. var. rubrum): die Wildsippe der Garten-Johannisbeere. Sie bildet Kriechsprosse aus, die Blätter sind oberseits oft etwas glänzend und netzrunzelig und die Beeren sind klein.

- Rote Garten-Johannisbeere (Ribes rubrum var. domesticum Wallr.): Es ist die Kulturform. Sie kommt nicht selten auch verwildert vor.

Nährwerte von Johannisbeeren pro 100 g

Kalorien	56
Eiweiß	1,4 g

© 2026 coquina.de

Fett	0,2 g
Kohlenhydrate	13,8 g
Ballaststoffe	318 mg

Herkunft

Die Rote Johannisbeere ist in fast ganz Europa verbreitet. Wild kommt sie nur in Belgien, den Niederlanden, Frankreich, Deutschland, Österreich, Italien und Polen vor, im restlichen Europa ist sie aus Kultur verwildert. Sie ist sehr selten in Auwäldern, Schluchten, Gebüschen und an Bachläufen zu finden.

Verwendung

Die Rote Johannisbeere ist wegen ihrer Früchte eine beliebte Gartenpflanze. Die Früchte werden häufig roh verzehrt oder beispielsweise als Gelee oder Saft sowie als wichtige Zutat zur Roten Grütze vielfältig in der Küche verwendet. In der Imkerei sind Rote Johannisbeeren aufgrund des hohen Zuckergehalts ihres Nektars (16-31 %) und seines hohen Zuckerwerts (bis zu 0,7 mg Zucker/Tag je Blüte) eine geschätzte Nebentracht.

© 2026 coquina.de