

SAISONKALENDER



Bild: Hans Christa Ede/fotolia

Johannisbeeren, rot

Rote und weiße Johannisbeeren erntet man ab Mitte bis Ende Juni.

Gesundheitswert

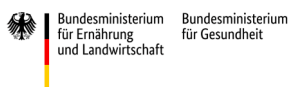
Johannisbeeren enthalten viele Fruchtsäuren, Ballaststoffe und nennenswerte Mengen an Mineralstoffen und Vitaminen wie Vitamin C.

Einkaufstipps

Greifen Sie beim Einkauf zu prallen Früchten. Zu Hause sollten Sie einzelne verschimmelte oder matschige Beeren gleich aussortieren. Johannisbeeren schmecken frisch oder auch in Gelees, Konfitüren, Kuchen und Torten.

Richtige Lagerung

Im Kühlschrank können Sie Johannisbeeren zwei bis drei Tage aufbewahren. Die Beeren können Sie leicht mit einer Gabel vom Stielansatz in Richtung Stielende abstreifen. Mit diesem Trick geht es besonders schnell.



Link zur Webseite:

<https://www.in-form.de/wissen/saisonkalender/obst-und-gemuese/johannisbeeren-rot/>