

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 75 (2018)
Heft: 12: Harnwegsinfekte : wirksame Pflanzen

Artikel: Hmmm, Johannisbrot!
Autor: Schönsleben, Glorija
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-815919>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 15.03.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Johannisbrotbaum

Hmmm, Johannisbrot!

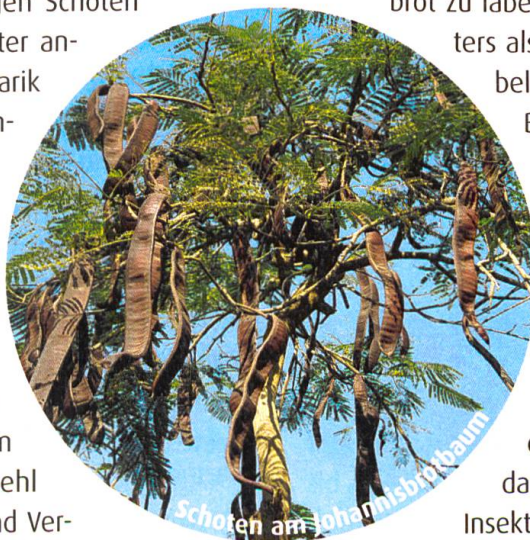
Carob ist eine fett- und kalorienarme, süsse Kakao-Alternative, reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen, und gut verträglich für Menschen, die aus gesundheitlichen Gründen auf Schokolade verzichten müssen.

Text: Glorija Schönsleben

Ein Winter ohne Schokolade? Für viele kaum vorstellbar! Wer jedoch nach Alternativen sucht, stösst früher oder später auf den Namen Carob. Was ist das überhaupt, und warum werden die Produkte daraus als gesund angepriesen?

Die vielseitige Hülsenfrucht

Carob, auch unter den Namen Karube, Bockshörndl und Johannisbrot bekannt, wird aus den Früchten des Johannisbrotbaumes, der zur Familie der Hülsenfrüchte gehört, gewonnen. Die zwei bis drei Zentimeter breiten und bis zu 25 Zentimeter langen, meist halbgebogenen schokofarbenen Schoten werden entkernt, woraus unter anderem auch zwei für die Kulinarik verwendbare Produkte gewonnen werden. Beide werden aus derselben Frucht gewonnen, sind aber völlig verschieden. Aus den separierten, glänzend-dunkelbraunen Samen wird ein hellbeiges, geschmackneutrales Mehl gemahlen, das unter dem Namen Johannisbrotkernmehl als ein glutenfreies Binde- und Verdickungsmittel verkauft wird. Das übriggebliebene rötlich-braune Fruchtfleisch der Schote wird geröstet und oft mit seiner harten Schale fein vermahlen; nur Produkte aus diesem Teil der Frucht sind mit der Bezeichnung Carob oder Carobpulver gemeint.



Ein Baum für Generationen

Der Johannisbrotbaum (lat. *Ceratonia siliqua*) ist schon seit Tausenden von Jahren bekannt und wächst heutzutage rund um den Erdball in Gegenden mit mediterranem Klima. Die Geschichte, die schriftlichen Erwähnungen sowie die ethymologischen Zusammenhänge deuten auf den Mittelmeerraum und Vorderasien als Heimat der Pflanze hin.

Die Bibel erwähnt Johannisbrotschoten in den Evangelien, in der gut bekannten Geschichte vom verlorenen Sohn. Der ausgehungerte junge Mann sehnte sich in seiner Hungersnot danach, sich an Johannisbrot zu laben, das den Schweinen seines Vaters als Futter diente. Weiter soll die Bibel für die deutsche Benennung des Baumes verantwortlich sein: der Legende nach soll sich Johannes der Täufer bei seinem Aufenthalt in der Wüste von diesen Schoten ernährt haben, was der Auslöser des Namens Johannisbrot sein soll (jedoch wird dem heute von Bibelexperten widersprochen, da es wahrscheinlicher ist, dass es sich bei seiner Nahrung um Insekten gehandelt hatte. Zur Verwirrung trägt bei, dass zum Beispiel in der englischen Sprache das Wort «locust» sowohl für Heuschrecken als auch für den Johannisbrotbaum stehen kann.). Die zweite Verbindung zu mediterranen und orientalischen Völkern verbirgt sich in der Geschichte des



Karats, der Gewichtseinheit von Edelsteinen. Im Altertum verwendete man Carobsamen als Gewichtsmasse zum Wiegen von Edelsteinen und Edelmetallen. Ferner bedeutet das griechische Wort *keration* auf deutsch «Hörnchen». Dieses Wort steht auch gleichzeitig für den Samen des Johannisbrotbaumes, aufgrund des hörnchenförmigen Aussehens von dessen Früchten. Eine alte griechische Masseinheit namens *Kerat* basierte auf dem Gewicht eines solchen Samens. Die heutige Standardgewichtseinheit Karat hat darin ihren Ursprung.

Der bis zu 15 Meter grosse, immergrüne und frostempfindliche Baum ist also schon lange bekannt und dazu als Pflanze auch sehr langlebig. Nicht zu Unrecht sagt der Volksmund in manchen Ländern: «Den Carobbaum pflanzt man für seine Enkelkinder an.» Der Baum hat eine Lebenserwartung von bis zu 100 Jahren; erste ertragreiche Ernten sind nach 15 Jahren möglich. Durchschnittlich beträgt der Jahresertrag an Schoten zwischen 100 und 200 Kilogramm, wobei das Rekordgewicht 250 Kilo erreicht.

Im September ist Haupterntezeit. Nach knapp einem Jahr bekommen die Schoten ihre dunkelbraune Schokofarbe, die ihre Reife verkündet. Die Ernte muss manuell durchgeführt werden, um die bruchanfälligen Äste und den Stamm nicht zu beschädigen. Die Blütezeit stimmt aufgrund der einjährigen Reifezeit mit der Erntezeit überein, was besondere Aufmerksamkeit erfordert, um die neuen Blüten nicht zu zerstören. Mit Stangen wird gegen die Zweige geschlagen (Bild oben rechts), worauf die reifen Früchte herunterfallen. Unter dem Baum ausgebreitete Tücher oder Netze fangen sie auf.

Roh oder verarbeitet

Johannisbrotschoten können weiterverarbeitet werden, sind aber auch roh geniessbar, ob frisch oder gelagert. Die frisch geernteten Früchte mit 30 bis 50 Prozent Zuckergehalt sind durch ihren karamellig-malzigen Geschmack ein ganz besonderer Snack. Vor der Ära der industriell hergestellten Süssigkeiten waren sie ein begehrtes Geschenk für Kinder in den entsprechenden Ländern, besonders an Samichlaus (Nikolaus). Dabei wurden die ganzen Schoten gekaut

und die harten Samen ausgespuckt. Auch in Gegenden, wo der Baum nicht gedeiht und deshalb frische Früchte auf dem Markt kaum zu finden sind, ist ein Genuss nicht vorenthalten, denn aus den getrockneten Schoten werden noch einige weitere Produkte hergestellt.

Ess- und Trinkgenuss

Johannisbrotsirup wird durch Kochen der Schoten unter Zugabe von Wasser gewonnen. Das dickflüssige Endprodukt wird zum Beispiel als natürliches Süssungsmittel gebraucht, für die Herstellung von Schnaps weiterverwendet oder pur bzw. angereichert mit weiteren Zutaten als Brotaufstrich genossen. Carob-Honig zählt mit seinem kräftigen, ausgeprägten Geschmack und aufgrund des begrenzten Vorkommens zu den echten Delikatessen.

Die grob gehackten Früchte werden, pur oder gemischt mit weiteren Zutaten, heiss oder kalt als ein erfrischender Tee genossen. Auch die Kaffeeliebhaber kommen auf ihre Kosten: Die gerösteten und fein gemahlene Schoten sind als purer Carobkaffee oder als eine Getreide-Früchte-Kaffeemischung erhältlich.

Nährstoffe und Nutzen für die Gesundheit

Warum wird Carob eigentlich oft als die gesündere Schokoladen-Alternative gepriesen? Carob ist, im Gegensatz zum bitteren Kakao, mit seinem grossen Zuckeranteil natürlich süss, deshalb ist zusätzliches Süssen der Speisen weniger erforderlich oder

kann je nach Geschmack ganz weggelassen werden. Trotz des relativ hohen natürlichen Zuckergehalts der Früchte ist das Carobpulver (ohne weitere Zuckerzugabe) auch für Diabetiker geeignet. Der Grund ist sein niedriger, für Diabetiker günstiger Glykämischer Index (dieser zeigt, wie schnell und ausgeprägt der Blutzuckerspiegel nach dem Genuss eines Lebensmittels steigt und danach wieder sinkt). Ausserdem enthält Carob keine anregenden Stoffe, die in anderen beliebten heissen Getränken zu finden sind, wie z.B. Theobromin in Kakao oder Koffein/Tein in Kaffee und Tee.

Carob ist auch eine erlaubte Schokoalternative für Menschen mit Histamin-Intoleranz, da Kakao und Schokolade als Histaminliberatoren (d.h. potenzielle Auslöser einer Histamin-Intoleranz) eingestuft werden. Und er ist zudem attraktiv für Menschen, die auf ihr Gewicht achten müssen. Im Vergleich zum Kakaopulver hat die gleiche Menge Carobpulver bis zu ein Viertel weniger Kalorien und ist mit weniger als ein Gramm Fett (pro 100 g) sehr fettarm (Im Gegensatz dazu weist 100 g fettarmer Kakao schon bis zu 12 g Fett auf.).

Vitaminlieferant

Die nahrhafte Frucht ist nicht nur eine gute Wahl für Menschen, die aus gesundheitlichen Gründen auf etwas verzichten müssen, sondern hat auch ganz generell einiges Gesundes zu bieten. Sie enthält die Vitamine A und B, Mineralstoffe wie Calcium, Magnesium und Kalium, Spurenelemente wie Eisen, Mangan und Chrom, Antioxidantien sowie Eiweiss und Ballaststoffe. Calcium, einer der wichtigsten Mineralstoffe, ist im menschlichen Körper verantwortlich für den Knochen-, Zähne- und allgemeinen Zellaufbau; in 100 Gramm Carob steckt fast die dreifache Menge im Vergleich zu 100 ml Trinkmilch. Dazu enthält Carob keine Oxalsäure (im Gegensatz zu Kakao), welche die Resorption von Calcium in unserem Körper hemmt.

Pektin, einer der in Carob enthaltenen Ballaststoffe, ist wasserlöslich, hat eine verdauungsfördernde Wirkung und trägt zu einer gesunden Darmflora bei. Weiter hat Pektin eine giftstoffbindende Funktion,

wobei die toxischen Stoffe mit dem Stuhl aus dem Körper ausgeschieden werden. Die löslichen Ballaststoffe stellen auch Nahrung für die nützlichen Darmbakterien dar und tragen damit zu ihrer Vervielfachung und einer gesunden Darmflora bei.

Auf unserem Speiseplan

Doch wie kann man am beschriebenen Carobgenuss teilhaben? Die Pflanze ist schliesslich in den Alpenländern nicht beheimatet und generell nicht sehr bekannt. Das meistangebotene Produkt ist Carobpulver, erhältlich in vielen Reformhäusern und Naturkostläden, oft im Regal neben Kakaoprodukten. Das Pulver kann wie Kakao roh als Beigabe für Getränke, Aufstriche und Rohkost-Desserts sowie als Backzutat für Kuchen, Plätzchen und Crêpes verwendet werden. Generell kann man in jedem Rezept Kakaopulver durch Carobpulver ersetzen, wobei zu beachten wäre, dass Carob süsser als Kakao ist und man deswegen weniger Zucker oder Zuckeralternativen benötigt. Der Geschmack von Carob ist milder als Kakao und kommt in Kombination mit Gewürzen wie z.B. Zimt, Vanille, Ingwer und Kardamom am besten zur Geltung. Für diejenigen, die an weiteren Carobprodukten interessiert sind, lohnt es sich, online zu suchen. Aus den Hauptanbauländern Spanien, Italien, Portugal, Griechenland, Zypern, Malta und der Türkei sind die ganzen Früchte sowie daraus hergestellte Produkte und lokale Spezialitäten erhältlich. Sie alle können unserem Speiseplan eine neue Würznote geben (siehe auch Rezept nächste Seite).



Schoten, Pulver, Samen



Carob-Lebkuchen

Für ca. 16 Stück

- 70 g Feigen, getrocknet**
- 30 g Datteln, getrocknet, entsteint**
- 60 g Haferflocken**
- 50 g Baumnüsse (Walnüsse), gemahlen**
- 40 g Haselnüsse, gemahlen**
- 80 g Dinkelmehl**
- 2 EL Kokosraspel**
- 3 EL Carobpulver**
- 2 TL Backpulver**
- 2 TL Lebkuchengewürz**
- ½ TL Vanille, gemahlen**
- ½ Zitrone: abgeriebene Schale**
- 1 Prise Salz**
- 2 Eier**
- 8 EL Öl, geschmacksneutral**
- 2 EL Apfelmus**
- gehobelte Mandeln zur Dekoration**

Vorab die getrockneten Feigen und Datteln in kleine Stücke schneiden und für mindestens sechs Stunden in 100 ml Wasser einweichen lassen. Die eingeweichten Früchte samt dem Einweichwasser pürieren, bis eine musartige Konsistenz entsteht. Haferflocken im Standmixer oder in einer Küchenmaschine so fein wie möglich mahlen, mit Baumnüssen, Haselnüssen, Dinkelmehl, Kokosraspeln, Carob- und Backpulver in einer Schüssel vermischen. Lebkuchengewürz, Vanille, Zitronenschale und Salz zufügen. In einer separaten Schüssel die pürierte Fruchtemasse mit Eiern, Öl und Apfelmus glattrühren. Zur trockenen Mischung dazugeben und alles so lange rühren, bis eine homogene Masse entsteht. Backofen auf 160°C Umluft oder 180°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die vorbereitete Masse jeweils esslöffelgross in gleichmässigem Abstand auf das Backpapier geben. Mithilfe eines zweiten Löffels die Lebkuchen rund formen und anschliessend leicht flach drücken. Nach Wunsch mit gehobelten Mandeln als Deko bestreuen. Die Lebkuchen im vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten backen, bis die Ränder leicht braun sind und die Lebkuchen sich mithilfe eines Spachtels leicht vom Backpapier lösen. Das Gebäck auf einem Kuchengitter komplett abkühlen lassen. Zubereitung: 30 Minuten (ohne Einweichzeit), Backen: 30 Minuten

