

# Cassis

## Königin der Beeren

Kleine, glänzende, schwarze Früchte mit Riesenkraft. Cassis ist eine Gesundheitsbombe. Und einiges mehr.

TEXT: GABY LABHART, ILLUSTRATION: GABI KOPP

**A**lles, was dem Körper guttut, hängt am Strauch der schwarzen Johannisbeere. Diese kleinen Schönheiten sind voll von Vitamin C. Hundert Gramm *Ribes nigrum* decken unseren täglichen Bedarf an diesem Vitamin bestens ab. Bluthochdruckgeplagte profitieren vom extrem hohen Kaliumgehalt – mehr als doppelt so viel wie im Apfel. Er schwemmt überschüssiges Wasser aus dem Körper und hat eine blutdrucksenkende Wirkung. Magnesium, Phosphor und Eisen, antimikrobielle Wirkstoffe und Antioxidantien gehören auch in diesen Supermix. Darüber wiederum freuen sich die kapillaren Blutgefässe. Und das alles hilft mit, Entzündungen, Erkältungen, Halsweh, Angina, Rheuma und Gicht den Garaus zu machen.

Bis ins hohe Mittelalter wurde die rote Johannisbeere weit mehr geschätzt als die schwarze, die sogar als Stinkwurz abqualifiziert wurde. Allerdings erkannte Hildegard von Bingen schon früh, dass die schwarze Johannisbeere ein machtvolleres Heilmittel ist. Die

kleine Dunkle wurde nach Johannes dem Täufer benannt, der an einem 24. Juni geboren wurde. Die Sträucher der schwarzen Johannisbeere trugen zu diesem Zeitpunkt die ersten Früchte und wurden damit zum Symbol des berühmten Propheten.

In Frankreich ist Cassis die Johannisbeere schlechthin: als Frucht wie auch als Likör (*Crème de Cassis*). Dieser Cassis wurde weltberühmt, als er eines Tages auf einen kühlen Schluck Weisswein traf. Das Rezept für den Likör kannten Mönche aus Dijon schon im 16. Jahrhundert. Die glückliche Harmonie aber mit Weisswein hat Félix-Adrien Kir erfunden. Der Pfarrer und spätere Kanonikus (1876 bis 1968) war Widerstandskämpfer im Zweiten Weltkrieg und Bürgermeister von Dijon, der Hauptstadt des Burgunds, wo auch ein wichtiges Anbaugebiet der Cassisbeeren liegt.

Der umtriebige Monsieur Kir nahm jede Gelegenheit wahr, für seine Stadt zu werben. Bei Empfängen in seinem Rathaus wurde Weisswein mit einem Schuss Cassis ausgeschenkt. Mit Erfolg! Nach dem Zweiten Weltkrieg wurde Kir

Alterspräsident der französischen Nationalversammlung und Mitbegründer der deutsch-französischen Freundschaft – zusammen mit Konrad Adenauer und Ludwig Erhard. An einer Feier zusammen mit Adenauer soll der Marketingexperte *avant la lettre* auch noch den Kir Royal erfunden haben – mit Champagner. Félix-Adrien Kir erhielt das Bundesverdienstkreuz – für die Freundschaft, nicht für den Kir (obwohl er auch dafür eine Auszeichnung verdient hätte).

In den 1980er-Jahren verbreitete sich der Kir auch ausserhalb Frankreichs, vor allem in der sogenannten Schickeria. Und so wurde die in der Münchner High Society spielende Fernsehserie «Kir Royal» nach dem unverzichtbaren Apéro benannt. Und nun bleibt noch das heiss diskutierte Cassis-



## Rezept

### Cassis-Pie

Für 4 Personen, 4 Pie-Formen à ca. 10 cm Ø

250 g schwarze Johannisbeeren	<b>Teig:</b>
1 Zitrone	250 g Mehl
100 g Zucker	150 g Zucker
1 EL Maisstärke	125 g Butter, kalt
Mehl zum Auswallen	1 Ei
Butter für die Förmchen	
1 Ei	
4 EL Doppelrahm	

Für den Teig Mehl und Zucker in eine Schüssel geben. Kalte Butter in Flocken dazugeben. Butter und Mehl zwischen den Händen krümelig reiben. Eine Mulde bilden. Ei verquirlen und in die Mulde giessen. Schnell zu einem Teig verkneten. Ca. 30 Minuten kühl stellen. Beeren von den Rispen zupfen. Von der Zitrone Schale fein abreiben. Beeren, Zucker, Maisstärke und Schale mischen.

Backofen auf 200 °C vorheizen. Teig auf wenig Mehl ca. 3 mm dick auswallen. 4 Rondellen à 12 cm und 4 Rondellen à 10 cm ausstechen. Förmchen ausbuttern, mit den grösseren Rondellen auslegen. Teig einstechen. Beerenmasse in die Förmchen verteilen. Mit kleineren Rondellen belegen. Rand mit einer Gabel andrücken und verschliessen. Ei verquirlen. Pies damit bestreichen. Mit einem Messer vorsichtig die Pie-Deckel über Kreuz einschneiden. Pies in der Ofenmitte ca. 25 Minuten backen. Mit Doppelrahm servieren.

Zubereitungszeit ca. 20 Min. + 30 Min. kühl stellen + 25 Min. backen  
Nährwerte pro Portion ca. 35 g Fett, 12 g Eiweiss, 115 g Kohlenhydrate, 840 kcal, 3550 kJ

de-Dijon-Prinzip, das einst tatsächlich mit *Crème de Cassis* begann. Und, knapp zusammengefasst, besagt, dass aus einem andern Mitgliedstaat stammende Produkte, die dort vorschriftsgemäss hergestellt wurden, überall in der EU angeboten werden dürfen. Die Schweiz hat neuerdings auch noch den Cassis-del-Ticino bekommen, was weniger ein Prinzip als ein Bundesrat ist. Salute! \*

#### ● «Migusto – der Kochclub der Schweiz»

Viele weitere Rezepte, Videos sowie Tipps & Tricks unter [migusto.ch](http://migusto.ch); das Migusto-Magazin kann in jeder Migros-Filiale für CHF 3.- bezogen werden.

**Migusto**

© Migusto/Lukas Lienhard

