

## Aronia – die Gesundheitsbeere

### Herkunft

Ihren Ursprung hat die Aronia-Pflanze im östlichen Nordamerika an der heutigen amerikanisch-kanadischen Grenze. Sie wuchs dort in endlosen Gebieten auf den verschiedensten Böden. Die Indianer kannten diese Pflanze und sagten ihr damals schon große Heilwirkung zu. Der berühmte russische Botaniker und Weltreisende Mitschurin entdeckte die Aronia in Amerika und brachte Sie zu Zuchtzwecken mit nach Russland. Mit Unterstützung des Sowjetregimes unter Lenin und Stalin züchtete er frostresistente Sorten, so unter anderem die Aronia melanocarpa.



Die erbsengroßen, schwarzen, häufig wachsartig überzogenen Früchte, die ab Ende August bis Oktober geerntet werden können, schmecken süß-säuerlich-herb. Wenn man dazu kommt, dass die Vögel noch Beeren übrig lassen, kann man Ende September herrlich reife Aroniabeeren (auch Apfelbeeren genannt) ernten.

### Inhaltsstoffe und Wirkung

Aufgrund des hohen Flavonoid (Vitamin P) -, Folsäure, Vitamin-K- und Vitamin-C-Gehalts zählte die Aronia in Polen und Russland zu den Heilpflanzen.

Auch Spurenelemente sind enthalten wie: Eisen, Jod, Kalium, Calcium, Magnesium und Zink. Ausserdem enthält Aronia die fettlöslichen Vitamine A, E und K sowie die wasserlöslichen Vitamine B1, B2, B9, B12.

Wegen ihrer kräftigen roten Farbe (Anthocyane) wird die Beere häufig als Ersatz für Lebensmittelfarben verwendet.

Anthocyane sind bioaktiv und beeinflussen viele Prozesse im Körper. Eine gewisse Berühmtheit haben Anthocyane inzwischen erlangt : sie sind sehr potente Radikalfänger - so genannte **Antioxidantien**. Antioxidantien neutralisieren freie Radikale, welche minimale aber ständige Zerstörungen im Körper mitverursachen.

Man nennt diese ständigen Angriffe im Organismus auch oxidativen Stress durch freie Radikale. Freie Radikale können einerseits Schadstoffe und Umweltgifte sein, andererseits aber auch ganz normale körpereigene Stoffwechselprodukte.

Zur schnellen Neutralisation freier Radikale ist es wichtig, dass der Mensch immer gut mit Antioxidantien aller Art versorgt ist. So können die aggressiven Teilchen gar nicht erst schädlich werden

Der bekannteste Einsatz von Antioxidantien ist das Antiaging. Antioxidantien wirken unter anderem der Hautalterung entgegen. Sie bekämpfen kontinuierlich die Zellalterung aller unserer Organe. Damit tragen sie auch zu glatterer Haut und jüngerem Aussehen bei.

Wissenschaftlichen Untersuchungen zufolge fördern die Beeren eine Schutzwirkung vor degenerativen Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems, der Gelenke, der Augen und der Nieren.

Verschiedene Studien konnten schützende Effekte für Leber und Magen nachweisen, ebenso entzündungshemmende Eigenschaften. Aronia ist in Versuchen gegen Bakterien und Viren wirksam und zeigt anti-mutagene Aktivität. Der dunkelrote Aroniasaft neutralisiert bestimmte Giftstoffe und schützt damit die Leber. Er scheint sogar immunstimulierend zu wirken. Bei der Vorbeugung und Behandlung von Diabetes mellitus gleicht Aronia den Blutzuckerspiegel aus.

Seit ungefähr 20 Jahren werden die Eigenschaften der Farbstoffe aus Beeren wissenschaftlich untersucht. Die medizinische und ernährungsphysiologische Forschung ergibt inzwischen ein immer umfassenderes Bild über das herausragende gesundheitliche Potenzial dieser pflanzlichen Substanzen: der Flavonoide und Anthocyane. Aronia enthält von allen essbaren Früchten am meisten davon - rund 10 mal soviel wie rote Weintrauben oder Rotwein und 20 mal soviel wie Himbeeren oder Erdbeeren.

Anders als bei Wein ist bei Aronia der natürliche Zucker- beziehungsweise Kaloriengehalt gering und kein Alkohol enthalten. Aronia kann also mehrfach täglich in kleinen Portionen als vorbeugendes Mittel für die Gesundheit eingenommen werden.

### **Aroniabeeren**

Unsere getrockneten Aroniabeeren (Bio) sind eine Wohltat und schmecken erstaunlich lecker, wenn sie reif sind und schonend getrocknet werden. Seien Sie versichert, dass auf diese Merkmale größter Wert gelegt wird. Darum bleiben alle wertvollen Inhaltsstoffe erhalten und damit auch deren komplexe Wirkstoffe! Natürlich sind unsere getrockneten Beeren frei von jeglichen Zusatzstoffen.

Sie schmecken süßlich bis säuerlich-herb, und erinnern ein wenig an Heidelbeeren. Sie eignen sich als Beigabe zu Müsli oder Joghurt oder werden auch pur genossen.

Tipp: Vor dem Verzehr 24 Stunden in Wasser einweichen, dann schmecken sie fast wie frische Beeren!

Unsere Empfehlung: Eine kleine Handvoll Beeren täglich verzehren.

"Etwas herb, aber schmecken ansonsten wie Rosinen", sagen unsere Kunden. Für alle Liebhaber von Süßigkeiten haben wir auch eine leckere Alternative:

getrocknete Aroniabeeren umhüllt mit Zartbitter-Kouvertüre. Probieren Sie unsere schokolierten Aroniabeeren - ein Genuss!

### **Aroniasaft**

100% Aronia-Muttersaft von Aronia-Original ist ein reines Naturprodukt, schonend verarbeitet und abgefüllt in Sachsen. Er ist direkt gepresst (Direktsaft/Muttersaft) der Klassiker unter den Aroniaprodukten. Das Bio-Qualitätssiegel sichert Ihnen beste Qualität aus hochwertigen Rohstoffen. Dazu ist dieser Saft wesentlich säureärmer und damit magenfreundlicher.

Er sollte jedoch **nicht pur** auf leeren Magen getrunken werden (Uebelkeit)!

Dieser Saft ist in Russland seit 100 Jahren ein weitverbreitetes Hausheilmittel. Er enthält keinerlei Zusätze, wie z.B. Konservierungs-, Farb-, und Aromastoffe.

Aroniasaft ist sehr vitaminreich und enthält wertvolle **Spurenelemente**. Er wirkt regulierend und harmonisierend auf das Immunsystem und hat eine positive Wirkung auf den Blutzuckerspiegel und den Fettgehalt im Blut. Entdecken Sie die Kraft der Aroniabeere!

Die schonende Verarbeitung ist ein weiteres Qualitätsmerkmal. Der Aronia-Muttersaft ist in einer Einweg-Glasflasche mit Schraubverschluss abgefüllt.

Die Alternative für alle, denen der reine Saft zu geschmacksintensiv ist heißt Aronia & Granatapfel. Genießen Sie Gesundes aus zwei besonderen Früchten!

Einnahme:

- 30-50 ml Saft pro Tag entsprechen einer handvoll gesundheitsfördernden Frischbeeren
- bitte **nicht** unverdünnt auf nüchternen Magen trinken !
- besser: mit viel Wasser mischen, oder als Schorle: je 1/3 Wasser, Aroniasaft, Apfelsaft = super lecker!
- oder über den Tag verteilt in Schlucken; zum - oder nach dem Essen als Verdauungshilfe.
- Das 3lt Saftpack ist nach Öffnung drei Monate ohne Kühlung haltbar = luftdichte Systemverpackung

Die Beimengung von Aroniasaft zu anderen Fruchtsäften, Limonade oder Bowle, zu Joghurt, Eiscreme, Quark- und Sahnedesserts erzeugt stets eine intensive violette Farbe und ist somit auch etwas fürs Auge.

### **Aroniatee**

Wussten Sie, dass auch Aronia hervorragend für Tee geeignet ist? Der Aroniatee besteht aus 100 % getrocknetem und vermahlenem Trester der Aroniapflanze.

Aroniatrester besteht aus Schalen und Kernen und entsteht bei der Veredelung der Aroniabeeren zum Muttersaft. Aus Aroniatrester kann man hervorragende Getränke zaubern. Genießen Sie den wohltuenden Geschmack Aronia-Trestertees (ideal für Anwendungen).

Dieser Tee schmeckt sehr kraftvoll. Die Trester-Mischung entstammt aus ausschließlich kontrolliert biologischem Anbau und besteht zu 100% aus Aroniatrester.

Für die Zubereitung sollten zwei reichlich gefüllte Teelöffel (besser 3 Löffel) für eine 250ml große Tasse verwendet werden. Den Tee aufbrühen und mindestens 10 Minuten ziehen lassen. Den dunkelroten Tee vor dem Trinken bitte noch einmal umrühren.

Aroniatee ist ungesüßt sehr schmackhaft. Sie können den Aroniatee auch gern mit Honig oder anderen Süßungsmitteln verfeinern.

### **Aronia-Sträucher für den eigenen Garten**

Die Wildform der Aronia (*Aronia melanocarpa*) ist für den Frischverzehr wegen des Bittermandelaromas weniger geeignet. Ganz anders die Gartensorten mit süßeren Beeren.

Der Gartenfachhandel und spezialisierte Baumschulen führen inzwischen ein Sortiment verschiedener Wildformen und Sorten mit größeren Beeren und verbessertem Geschmack. Solche Aroniasorten sind Aron, Nero, Hugin und Viking.

Möchte man Apfelbeeren über einen längeren Zeitraum bis in den Herbst hinein ernten, so kann man verschiedene Sorten beziehungsweise Arten mit unterschiedlicher Reifezeit pflanzen.