



© tundein123/123RF.com

Aroniabeere

Kosmopolitische Superfrucht

Dr. Markus Strauß

Vor zehn Jahren bei uns noch weitgehend unbeachtet, machen Aroniabeeren immer mehr von sich reden. Berechtigterweise, denn die nah mit der Eberesche verwandten schwarz-violetten Beeren sind etwas ganz Besonderes: Ihr Gehalt an antioxidativ wirkenden Inhaltsstoffen ist einzigartig.

Die etwa erbsengroßen Beeren wachsen an bis zu zwei Meter hohen Sträuchern. Ihre ursprüngliche Heimat ist das östliche Nordamerika. Hier war die Aronia (*Aronia melanocarpa*) der indianischen Urbevölkerung seit jeher als gesunde Nahrungs- und Heilpflanze bekannt, von den weißen Einwanderern wurden sie aber nicht beachtet. Erst ein russischer Botaniker erkannte in den 1920er-Jahren das enorme Potenzial der Pflanze und sorgte für die Anlage von Versuchsfeldern in Südsibirien. Aronia fand schnell Eingang in die russische Heil- und Ernährungskultur. Von der ehemaligen UdSSR verbreitete sich der Anbau der Sträucher bis in die

DDR und dehnte sich nach dem Fall der Mauer im ganzen deutschsprachigen Raum aus. Heute ist sie als Superfood stark gefragt.

Besonders wertvoll: Antioxidanzien

Die Früchte der Aronia liefern neben Ballaststoffen auch Kalium, Calcium, Magnesium, Eisen, die Vitamine C, E und verschiedene B-Vitamine. Die enthaltenen Gerbstoffe bedingen den herben, zusammenziehenden Geschmack. Herausragend ist die hohe Konzentration an Antioxidanzien wie Anthocyanen und Procyanidinen, die weit über anderen Früchten liegt (siehe Tabelle). Anthocyane sind wasserlösliche

Pflanzenfarbstoffe. Sie kommen in allen Pflanzen vor, bei denen Blüten oder Früchte eine rote, blau-violette oder blau-schwarze Färbung zeigen. Aus Sicht der Pflanzen dienen die Farbstoffe vor allem zwei Zwecken: Erstens fördern sie die Fortpflanzung, indem sie bestäubende Insekten und Tiere anlocken, welche durch das Fressen der Früchte zur Verbreitung der Art beitragen. Zweitens schützt sich die Pflanze mit Hilfe der Anthocyane vor intensiver UV-Strahlung und den dadurch entstehenden instabilen Sauerstoffverbindungen, den sogenannten freien Radikalen. Auch der Mensch profitiert von der Wirkung gegen freie Radikale.

Anthocyane in Früchten

Aroniabeeren	2147 mg
Brombeeren	845 mg
wilde Blaubeeren	705 mg
schwarze Johannisbeeren	530 mg
Kirschen	170 mg
Himbeeren	116 mg
Erdbeeren	35 mg
Trauben	40-190 mg

in Milligramm pro 100 Gramm

Aronia-Mandel-Dessert

für 4 Portionen

250 g frische Aroniabeeren
250 g Mandelmus
4-5 El Birnendicksaft
1/2 Vanilleschote, ausgekratzt
100 ml Wasser
2 El Mandelblättchen



© A. Ignateco/123RF.com

Aroniabeeren mit Wasser abrausen und abtropfen lassen. Beeren in einen Mixer geben und zusammen mit Mandelmus, Birnendicksaft, dem ausgekratzten Vanillemark und Wasser zu einer cremigen Masse pürieren. In Schälchen füllen und mit Mandelblättchen garniert servieren.

aus: Strauß M. Wilder Mix, 2015

Diese entstehen in unserem Körper täglich in einer gewissen Anzahl. Ein gesunder Organismus verfügt über genügend Antioxidanzien, um diese unschädlich zu machen. Gefährlich wird es erst, wenn die Zahl der freien Radikale durch eine ungesunde Lebensweise, bestimmte Medikamente, Stress, extreme sportliche Aktivitäten oder durch Umweltgifte überhandnehmen. Freie Radikale verursachen zerstörerische Kettenreaktionen im Zellgewebe, greifen Zellmembranen an und können sogar das Erbgut schädigen.

Dekoratives, robustes Obstgehölz

Der Aroniastrauch ist außerordentlich robust, frosthart und im Gegensatz zu manch anderer Superfrucht hierzulande problemlos zu kultivieren. Das ökologisch wertvolle Obstgehölz mag sonnige Standorte und leicht saure Böden, verträgt jedoch keine Staunässe und lang anhaltende Trockenheit. Im Mai erfreut der Strauch mit zahlreichen weißen Blütenrispen und im Herbst mit leuchtend roter Färbung. Die kleinen, runden Früchte werden im Juli zunächst rot, im August dann schwarz-glänzend. Man sollte die Beeren un-

bedingt voll ausreifen lassen und erst im September ernten, da nur ausgereifte Früchte den optimalen Gehalt an gesunden Inhaltsstoffen bieten.

Frisch wie getrocknet wertvoll

Aus den frisch gepflückten Beeren lassen sich Konfitüren, Gelees, Liköre, Fruchtsoßen, Kuchen, Kompotte und viele andere Köstlichkeiten herstellen. Da diese jedoch meist Zucker oder Alkohol enthalten, sollten zur Gesundheitsvorsorge die Beeren lieber pur genossen werden. Für den Wintervorrat lassen sich die kleinen Früchte gut trocknen. Die getrockneten Beeren schmecken pur oder im Müsli, im Fruchtjoghurt oder im Smoothie. Auch im Handel gibt es getrockneten Aroniabeeren zu kaufen. Gemixt sollten Sie frische Beeren allerdings nicht in unüblich großen Mengen genießen. Denn die kleinen Samenkernchen enthalten Spuren an Amygdalin, aus dem giftige Blausäure freigesetzt werden kann. Durch das Verarbeiten und Erhitzen sinkt der Gehalt. Geringe Mengen kann der menschliche Stoffwechsel zudem selbst entgiften.

Eine andere Möglichkeit der Konservierung ist, die Beeren zu Saft zu verarbeiten. Der pure Saft, auch Muttersaft genannt, schmeckt zwar etwas herb und zusammenziehend, mit Wasser oder einem anderen Fruchtsaft verdünnt, lässt er sich jedoch gut trinken. Zur Gesundheitsvorsorge reichen 50-100 ml Muttersaft täglich aus. Da die Antioxidanzien nicht hitzeempfindlich sind, können die Beeren auch im Dampfsafter entsaftet werden. Im Handel werden sowohl Muttersäfte als auch trinkfertige Mischungen angeboten.

Bei der Safftherstellung fällt Trester als „Abfallprodukt“ an. Da die Konzentration der Antioxidanzien in den Schalen und Kernen der Aronia besonders hoch ist, ist der Trester ernährungsphysiologisch sogar wertvoller als der Saft. Getrockneter und pulverisierter Aronia-Trester wird im Fachhandel als Nahrungsergänzung angeboten. Wer selbst entsaftet, kann die Fruchtrückstände im Umluftherd auf Backblechen oder im Dörrgerät trocknen. Anschließend werden sie im Mörser zerkleinert und in Schraubdeckelgläsern trocken aufbewahrt. Aroniatrester ist eine ideale Zutat fürs Müsli und verleiht Smoothies eine herrlich violette Farbe.

Anschrift des Verfassers:
Dr. Markus Strauß
Autor, Dozent, Berater
www.dr-strauss.net

Bücher des Autors

- Wilder Mix, Hädecke, 2015
- Die 12 besten Beeren, Hädecke 2015
- Aronia, die Zellschutz-Pflanze, Steiner, 2013, E-Book