

Aronia – die Beere mit herbem Charme

So herb im Geschmack, so gut in der Wirkung: Die heimische Aronia schmeckt nicht nur erfrischend anders, sondern hält auch das Immunsystem auf Trab.



Selbst in dicken Gartenbüchern suchen Beerenliebhaber die Aronia mitunter vergebens. Der Strauch ist hierzulande kaum bekannt, dabei gehören seine blauviolettten Früchte ernährungsphysiologisch zu den

wertvollsten Beerenarten in unserem Kulturkreis. Ihren Ursprung hat die Pflanze im östlichen Nordamerika, in den endlosen Gebieten an der US-kanadischen Grenze.

In Sümpfen und feuchten Waldgebieten gedeiht der Strauch auch unter widrigsten Bedingungen hervorragend. Die Indianer wussten bereits früh um die Heilwirkung und kneteten einst aus Aroniabeeren, Dörrfleisch und Fett eine Art Gesundheitsriegel für Notzeiten und Reisen. Um 1900 entdeckte der Botaniker Iwan Wladimirowitsch Mitschurin die Pflanze und brachte sie nach Russland. Bald wurde sie zu der Gesundheitsbeere in Osteuropa. Heute ist die Aronia auch in Österreich heimisch und gedeiht sowohl als Wildobst als auch als Ziergehölz im Hausgarten.

Das lesen Sie in diesem Artikel

- **Regional, nachhaltig und frisch**
- **Jungbrunnen Aronia**
- **Vielseitig in der Küche**

Regional, nachhaltig und frisch

Aronia melanocarpa lautet ihr botanischer Name, sie zählt zu den Rosengewächsen. Im Volksmund wird sie auch Edeleberesche oder schwarze Apfelbeere genannt, weil ihre weißen Blüten, die sich im Mai entwickeln, den Apfelblüten äh-neln. Die Aronia ist genügsam und kommt mit fast jedem Klima und Boden zurecht. Sie trägt ab etwa dem dritten Jahr Beeren – ein Busch bringt in einer Saison bis zu 20 Kilo.

Und weil der Farbstoff der Aronia auch Parasiten sehr gut abhält, sind beim Anbau keine Pflanzenschutzmittel nötig. Der robuste Charakter der Pflanze bildet sich auch im Geschmack ab. Die erbsengroßen Beeren, die ab Ende August bis Anfang Oktober geerntet werden können, schmecken recht herb, ein wenig sauer und mit einem Hauch Süße. Roh werden die Beeren eigentlich nur von Vögeln gegessen, der herbe

dunkelviolette Saft aber schmeckt hervorragend und ist unglaublich erfrischend: ob pur oder mit Wasser und/oder Fruchtsaft verdünnt.

Leopold Haindl kultiviert im niederösterreichischen **Markgrafneusiedl** Aronia-Direktsaft unter dem Markennamen **SoloFino**: „Wir haben anfangs viel experimentiert, um einen möglichst schmackhaften Saft anbieten zu können. Mittlerweile umfasst die Produktpalette aber nicht nur den Saft, es gibt auch hervorragenden Früchtetee, Marmeladen, Schokolade und vieles mehr.“

Jungbrunnen Aronia

Der Geschmack entsteht durch die rot-blaue Farbe, die sich vor allem in der Schale der Früchte konzentriert. Dieser Farbstoff namens Anthocyane gehört zur Familie der sekundären Pflanzenstoffe, er kommt auch in vielen anderen Pflanzen vor. In der Aronia findet er sich aber in wesentlich konzentrierterer Form. Auch bezüglich Polyphenole, Tannine und des farblosen OPC, fast aller Vitamine und Mineralstoffe hat Aronia die Nase oftmals vorn. All diesen Pflanzenstoffen ist eines gemein: ihre antioxidative Wirkung. Und genau diese machen die kleine Aronia zu einer der wertvollsten heimischen Früchte.

Denn diese Antioxidantien können freie Radikale (reaktionsfreudige Sauerstoffmoleküle) unschädlich machen, sind entzündungshemmend und gelten als natürlicher Schutz für Zellen. Es wird angenommen, dass 50 bis 70 Prozent aller Krankheiten und an sich auch das „Altern“ selbst durch freie Radikale entstehen beziehungsweise auf Entzündungen basieren – daher hat die antioxidative Aroniabeere vielfältigen Einfluss auf die Gesundheit und die Lebensqualität. So vielfältig ihre Inhaltsstoffe, so reichhaltig die Studienlage. Vor allem in den USA und in Osteuropa wird sehr viel rund um Aronia geforscht. Demnach sollen ihre Inhaltsstoffe nicht nur die beste Anti-Aging-Medizin sein, sondern auch positiven Einfluss auf Entzündungen (auch der Harnweg), das Herz-Kreislaufsystem, die Haut, bei Magen- und Darmproblemen und Bluthochdruck haben.

Zudem können sie der Verklumpung des Blutes entgegenwirken, bei Allergien aller Art hilfreich sein und krankmachenden Keimen das Ansiedeln im Körper erschweren und somit für ein gutes Immunsystem sorgen. 2002 konnten bulgarische Forscher nachweisen, dass der regelmäßige Genuss von Aroniasaft auch positiv auf Diabetes, Cholesterin und die Lipidwerte wirkt. Und eine neue Studie aus den USA gibt noch mehr Hoffnung: So sollen Aroniabeeren sogar Krebszellen abtötende Eigenschaften besitzen.

Vielseitig in der Küche

Bei all diesen gesunden Wirkungen darf man aber den guten Geschmack der Aronia nicht vergessen: Der Saft aus den Beeren schmeckt herb und leicht säuerlich, auch die getrockneten Beeren haben ein gutes herbes Aroma und sind etwa eine hervorragende Alternative zu Rosinen. Natürlich lassen sich Saft und Beeren vielfältig in der Küche verwenden: Ein besonders einfacher, aber dafür außergewöhnlicher Blickfang ist „roter Aronia-Reis“, also den Reis mit etwas Aroniasaft nochmals kurz aufkochen. Aber natürlich lassen sich mit Aronia noch viel weitere wunderbare Gerichte machen – in dem SoloFino-Buch „**Aronia – das heimische Superfood**“ gibt es über 200 Familienrezepte der Haindls. Grund genug also, täglich Aroniasaft zu trinken. Denn das vielleicht Beste daran ist: Er fördert auch den Stoffwechsel und hilft so beim Abnehmen.

Aroniasaft

Zwei Fragen an Leopold Haindl, Solofino-Chef und Aronia-Fan:

Weshalb haben Sie sich gerade für den Anbau von Aronia-Pflanzen entschieden?

Leopold Haindl: Weil ich das Gefühl hatte, dass diese Beere für die heutige Zeit mit dieser Unzahl an schädlichen Umwelteinflüssen und Zivilisationskrankheiten wie geschaffen ist. Die Aroniabeere gehört zu den sogenannten Superfrüchten, die sich alle durch ihre hohe antioxidative Kapazität auszeichnen.

Ihr Saft schmeckt so gut. Wie wird er verarbeitet?

Leopold Haindl: Wir pressen nur frisch gepflückte Aroniabeeren von unseren eigenen Kulturen in Markgrafneusiedl. Gleich nach der Ernte werden sie ohne irgendwelche Zwischenschritte wie Frosten oder tagelange Kühltransporte sofort im eigenen Betrieb zu Saft veredelt. Diese rasche Verarbeitung ist auch der Schlüssel für den besonderen Geschmack unseres Saftes. Unser Motto: Nur wenn die gesamte Produktionskette in einer Hand ist, kommt die Qualität auch in der Flasche an.

Markgrafneusiedl zubereitet

bietet eine große Auswahl in bester Qualität

ein erfolgreiches Familienunternehmen in Markgrafneusiedl

Besuchen Sie uns auf: fleischundco.at