

Aronia

(schwarze Apfelbeere)



*Paradies gemeinsam
schaffen und erleben*

Die Aronia-Beere war bereits bei den Ureinwohnern Nordamerikas als Nahrungs- und Heilmittel beliebt. Sie ist reich an Antioxidantien, Vitaminen, Mineralstoffen, Anthocyanen, Bitterstoffen (OPC) und vielen weiteren sekundären Pflanzenstoffen sowie an Eisen und Jod.

Gesundheitliche Aspekte der Aronia-Beere:

Die Aronia-Beere stärkt das **Immunsystem**. In der Naturheilkunde wird sie gerne bei der **Bindung** und Ausleitung von **Schwermetallen** verwendet. Sie ist gesund für die **Augen**. Mit ihren roten Farbstoffen unterstützt sie die **Blutbildung** und kann sich **blutdrucksenkend** und **gefäßerweiternd** auswirken. Ihre Ballaststoffe **binden Wasser** und fördern die **Darmtätigkeit** positiv.

Quellen: Neumayer, Petra; Funck, Birgit: Aronia: Powerbiostoffe aus der Apfelbeere; Gesundheit und Vitalität durch kraftvolle Antioxidantien, Kohn-Verlag 2009. Strauß, Markus: Aronia. Die Zellschutz-Pflanze für Selbstversorger: Gehölzkunde, Sorten, 2. Auflage, www.verlag4you 2019. Döring, Yvonne: Gesundheit kommt von Innen, Rezepte aus aller Welt. BoD-Verlag 2016.

Die Verwendung der Aronia-Beere:

Die Aronia-Beere eignet sich zum Entsaften, zur Verarbeitung zu Smoothies, Eis, Wein, Likör oder Essig. Getrocknete Beeren können für Müsli, als Tee sowie zum Vermahlen oder Backen verwendet werden. Insgesamt kann die Beere in der Küche vielseitig eingesetzt werden: von Süßspeisen bis Zugabe zu deftigen Gerichten, Soßen etc. Hier sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt.

Die Aronia-Beere in Adlstraß:

Auf dem Hof in Adlstraß wachsen 3300 Aroniasträucher. Sie wurden als Hügelkultur gepflanzt und mit unserem Bodenheiler versorgt. Durch die regelmäßige sorgfältige gärtnerische Pflege fühlen sich unsere Sträucher rundherum wohl. Im Frühjahr tragen unsere Aronias unzählige cremefarbene zart duftende Doldenblüten. Auch im Herbst betonen die Pflanzen mit ihrer auffallend roten Herbstfärbung das wunderschöne Landschaftsbild.

Im Jahr 2019 ernteten wir zum ersten Mal große schmackhafte Beeren von Hand. Der großzügig gewählte Pflanzabstand ermöglicht einen optimalen Licht- und Lufthaushalt zwischen den Sträuchern und fördert ein gesundes Kleinklima. Sind unsere Beeren gleichmäßig ausgereift, pressen wir aus ihnen einen milden süßherben Direktsaft. Auch Tiere genießen den neuen Lebensraum als vielfältige Insektenweide und Vogelnährgehölz.