

# Aronia

## (schwarze Apfelbeere)



Die Aronia-Beere war bereits bei den Ureinwohnern Nordamerikas als Nahrungs- und Heilmittel beliebt. Sie ist reich an Antioxidantien, Vitaminen (Vitamin C, Vitamin B9 und B2, Vitamin K, Vitamin E, Provitamin A), Mineralstoffen, Anthocyanen, Bitterstoffen (OPC) und vielen weiteren sekundären Pflanzenstoffen sowie an Eisen und Jod.

### Gesundheitliche Aspekte der Aronia-Beere:

Die Inhaltsstoffe der Aronia-Beere stärken das **Immunsystem**. In der Naturheilkunde wird die Beere gerne bei der **Bindung** und Ausleitung von **Schwermetallen** verwendet. Mit ihren roten Farbstoffen unterstützt sie die **Blutbildung** und kann sich **blutdrucksenkend** und **gefäßerweiternd** auswirken. Ihre Ballaststoffe **binden Wasser** und fördern die **Darmtätigkeit** positiv. Auch bei Augenbeschwerden wird sie eingesetzt.

**Quellen:** Neumayer, Petra; Funck, Birgit: Aronia: Powerbiostoffe aus der Apfelbeere; Gesundheit und Vitalität durch kraftvolle Antioxidantien, Koba-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 beim Backen (Kuchen, Plätzchen, Brot, Pfannkuchen, etc.) oder als Topping für Süßspeisen verwendet werden. Insgesamt kann die Beere in der Küche vielseitig eingesetzt werden: von Süßspeisen (Rote Grütze, Pudding) bis Zugabe zu deftigen Gerichten, Soßen etc. Hier sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt. Zudem kann das Pulver in selbstgemachter Kosmetik, z. B. bei Peelings Verwendung finden.

**Verzehrsempfehlung für den Saft:** 1-2 Stampel bis 100 ml oder mehr pro Tag.

### Die Aronia-Beere in Adlstraß:

Auf dem Hof in Adlstraß wachsen seit 2019 rund 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.

Der großzügig gewählte Pflanzabstand ermöglicht einen optimalen Licht- und Lufthaushalt zwischen den Sträuchern und fördert ein gesundes Kleinklima. Sind unsere Beeren gleichmäßig ausgereift, ernten wir die großen schmackhaften Beeren. Aus ihnen pressen wir einen besonders milden süßherben Direktsaft.

Auch viele Tiere genießen den neuen Lebensraum als vielfältige Insektenweide und Vogelnährgehölz.