

Aronia – Königin der Beeren

Herkunft

Die Aronia, auch Apfelbeere genannt, gehört zur Familie der Rosengewächse. Ihren Ursprung hat die Pflanze in Nordamerika. Anfangs des 20. Jahrhundert kam die Pflanze nach Russland und Skandinavien bevor sie den Weg über Polen, Österreich und Deutschland Ende des 20. Jahrhundert in die Schweiz fand.



Pflanze

Die Pflanze wächst buschartig und wird bis zu 2.5 Meter hoch. Mitte Mai entfalten sich die weissen Blüten der Aronia. Die Bestäubung der Blüten durch Bienen und andere Insekten ist zentral für eine gute Ernte. Die Beeren reifen während gut drei Monaten und werden Ende August bis Mitte September geerntet.

Beeren

Die dunkelblauen Beeren wachsen an Rispen mit bis zu 15 Beeren. In der Grösse und Form gleichen sie den Heidelbeeren. Sie sind aber geschmacklich unverwechselbar, herb und leicht säuerlich. Im Innern sehen die Beeren einem Apfel sehr ähnlich, woher die deutsche Bezeichnung Apfelbeere abgeleitet wurde. Wieso aber darf die Beere den Titel Königin der Beeren würdig tragen? Die Lösung liegt in den Inhaltsstoffen.

Inhaltsstoffe

Aroniabeeren sind bekannt für ihren hohen Gehalt an Vitaminen, Spurenelementen und Antioxidantien. Vor allem die hohe antioxidative Kapazität der Beere ist von massgeblicher Bedeutung. Als antioxidative Wirkung wird die Eigenschaft eines Stoffes bezeichnet, der als Schutzstoff wirkt. Der menschliche Körper kann, wie Eisen, durch äussere Einflüsse rosten und über die Jahre Energie und Vitalität einbüßen. Dem kann man entgegenwirken.

Verwendung der Beeren

In Müesli, Jogurt, Konfitüre, getrocknet und Kompott, als Saft

Als Saft → z. B. sehr feine, gesunde, wintervorsorgliche Empfehlung:
ein Glas Süssmost mit einem Schluck Aroniasaft

erhältlich im Laden → „öserigs ond andes“ – in Haslen AI
Saft geliefert durch → www.faessler-garten.ch