

# Blaues Wunder

Vera Sohmer | Ausgabe 09 - 2010

Die Pflanze ist robust und anspruchslos und ihre Beeren sind gesund:  
Aronia ist der neue Stern am Beerenhimmel.



Jetzt also sollen wir Aronia essen. Aronia – nie gehört? Da sind Sie nicht allein. «Die Vorzüge dieser Frucht sind noch weitgehend unbekannt», sagt Veiko Hellwig von der IG Aronia Schweiz, einem 2007 gegründeten Verein. Dessen Mitglieder haben in der Ostschweiz auf acht Hektaren Aroniapflanzen angebaut, die Hälfte davon nach Bio-Richtlinien. Die erste Ernte letzten Sommer habe bewiesen, dass Aronia in der Schweizer Bodenseeregion gut gedeihe, so Hellwig. 200 Kilogramm Beeren konnten geerntet werden.

## Surftipps

Hier erhalten Sie weitere interessante Informationen zum Thema

- [aroniabeere.ch](http://aroniabeere.ch)
- [Arbeitsgemeinschaft Aroniabeere](#)
- [Berner Aronia](#)
- [Delinat – Institut für Ökologie und Klimafarming](#)

## Ökologischer Nutzen

Dass Aronia hierzulande noch wenig bekannt sei, liege vor allem an der fehlenden Tradition, schreiben die Autoren Sigrid Grün und Jan Neidhardt in ihrem Buch «Aronia – unentdeckte Heilpflanze». Während etwa Bärlauch, Brennnessel oder Weissdorn bereits unseren Grosseltern vertraut seien, kannten sie Aronia kaum.

Allmählich aber gewinne die Beere auch in Deutschland, Österreich und der Schweiz an Bekanntheit, so Grün und Neidhardt. Denn nun wird sie auch bei uns zunehmend kultiviert.

So hat beispielsweise das vom Weinproduzenten Delinat betriebene Institut für Ökologie und Klimafarming in Arbaz VS ein entsprechendes Projekt lanciert. Das Delinat-Institut, das sich für nachhaltige Landwirtschaft einsetzt, hat in der Schweiz und in Frankreich Aroniabüsche gepflanzt, um daraus Wein zu keltern. Ökologischer und ökonomischer Nutzen sollen dabei Hand in Hand gehen. Neben der Produktion von Wein sollen zwischen konventionellen Rebstöcken gepflanzte Aroniabüsche die Bodenqualität verbessern, Schmetterlinge und andere Insekten anlocken sowie Nistplätze für Vögel bieten.



Dass die Nachfrage steigt, komme laut Grün und Neidhardt nicht von ungefähr: Die Debatte um Globalisierung und Klimaschutz habe das Interesse an jenen Ressourcen geweckt, die vor Ort verfügbar seien. Und das trifft für Aronia zu. Sie ist keine exotische Heilpflanze, die vom anderen Ende der Welt importiert werden muss und deren Anbau mit negativen ökologischen oder sozialen Auswirkungen verbunden ist.

## Traditionelle Kraftnahrung



Ihren Ursprung hat die Pflanzengattung Aronia in Amerika und Kanada. Bei den nordamerikanischen Indianern galten die Beeren nicht nur als Medizin, sondern auch als gehaltvolle Nahrung. «Sie waren Bestandteil von Pemmikan, einer traditionellen Kraftnahrung, die neben den getrockneten Beeren auch Dörrfleisch und Fett enthält», sagt Veiko Hellwig. Diese war gleichermassen Reiseproviant und Notration.

Die russische Volksmedizin schwört schon lange auf Aronia als Heilpflanze. Kaum Beschwerden und kaum eine Krankheit, bei der die Beere beziehungsweise deren Inhaltsstoffe nicht zum Einsatz kommen: bei Harnwegsinfektionen, Magen-, Darm-, Leber- und Gallenbeschwerden, gegen Kinderkrankheiten wie Scharlach oder Masern. Im osteuropäischen und amerikanischen Raum wurden denn auch zahlreiche Studien über den medizinischen Nutzen der Aroniabeere durchgeführt. Und auch in Deutschland wird inzwischen geforscht. Kein Wunder, denn die Beeren enthalten Wirkstoffe, die als Gesundheitsmacher schlechthin gelten: Antioxidantien. Diese neutralisieren im Körper schädliche freie Radikale. So deuten Untersuchungen der Universität Potsdam darauf hin, dass die Inhaltsstoffe von Aronia vorbeugend gegen Darmkrebs wirken und den Blutzuckerspiegel sowie den Fettgehalt im Blut positiv beeinflussen könnten.

### **Kraftpaket Aroniabeere**

Aroniabeeren enthalten eine Reihe von Inhaltsstoffen: Zucker, Säure, Pektin, Gerbstoffe, Vitamin C, Vitamin B1, Vitamin B2, Provitamin A, Folsäure, Flavonoide, Ballaststoffe und Anthocyane. Letztere geben dem Beerenobst die typische Farbe. Daneben gelten

Anthocyane als sehr gesund und sollen unter anderem krebsvorbeugend wirken. Der Anthocyan-Gehalt der Aroniabeere ist hoch und übertrifft andere anthocyanhaltige Früchte wie Wildheidelbeeren oder Cranberries. Der Gehalt liegt bei Aronia nach Angaben des Deutschen Krebsforschungszentrums Heidelberg bei 800 Milligramm pro 100 Gramm Früchte. Heidelbeeren und blaue Trauben kommen auf 165, Erdbeeren auf 30 Milligramm.

## Für jeden Garten

Um die Beeren besser kauen zu können, legt Bracher sie 24 Stunden in wenig Wasser ein. Zum roh Naschen sind sie nicht geeignet, zu herb ist ihr Geschmack. Bei den oft als Wundermittel angepriesenen Pillen oder Getränken mit Aronia empfehlen Sigrid Grün und Jan Neidhardt hingegen, genau hinzuschauen. In diesen Produkten seien zwar Aroniaextrakte enthalten, am besten aber sei, die ganze Frucht und vor allem die Schale zu verzehren. Auch im naturreinen Dicksaft bleibe nahezu alles Wertvolle der Aronia erhalten.

«Ausser bei extremer Trockenheit und Staunässe gedeiht die Aroniapflanze in jedem Garten», sagt Walter Bracher. Sie ist genügsam und kommt mit fast jedem Klima und jedem Boden zurecht. Der mehrjährige Strauch wird zwei bis drei Meter hoch und breit. Wer es mit der Aronia im eigenen Garten probieren will, pflanzt sie am besten im Herbst und sucht dafür ein lichtetes Plätzchen aus. Man braucht zwei Jahre Geduld, dann lassen sich normalerweise die ersten Beeren ernten. Das sollte man vorsichtig tun, denn die Früchte färben sehr stark. Ein Aroniastrauch kann rund 20 Jahre alt werden und pro Jahr bis zu zehn Kilogramm Früchte tragen. Den Eigenbedarf hätte man damit gedeckt. Man kann die Aronia auch auf dem Balkon oder der Terrasse halten. Doch aufgepasst: Die Pflanzen sind durstig und müssen regelmässig gewässert werden.

### Literatur

Sigrid Grün und Jan Neidhardt: **«Aroni – Unentdeckte Heilpflanze»**, Edition buntehunde, 2010, Fr. 18.90

Renate Petra Mehrberg: **«Aronia – Königin der Blaublüter»**, Buchverlag für die Frau 2009, Fr. 8.50

Petra Neumayer: **«Aronia – Powerbiostoffe aus der Apfelbeere»**, Koha-Verlag 2009, Fr. 12.90

Foto: fotolia.com, [bildlich.ch](http://bildlich.ch), zvg, Tauno Erik / [flickr](https://www.flickr.com/photos/taunoerik/) / [cc](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)