

Die Aroniabeere: Wertvollste Beerenart in unserem Land

Die **Aroniabeere**, auch Apfelbeere genannt, gehört zu den Rosengewächsen und war bis vor kurzem nahezu unbekannt.

Es gibt verschiedene Arten, wobei Aron, Viking und Nero zu den am meisten verbreiteten Sorten gehören. Die Pflanze ist wunderbar anspruchslos und genügsam und erreicht eine Höhe von zwei bis drei Metern. Eine Frosthärte von bis zu minus 35 Grad und eine Blütezeit erst im Mai machen sie sehr widerstandsfähig.

Als Selbstbefruchter ist sie als Hecke aber auch als Einzelstrauch zu bewundern.

Ursprünglich stammt die Aronia-Pflanze aus Nordamerika und wurde von dem berühmten Forscher **Mitschurin** nach Russland gebracht. Dort gilt sie seit langem schon als Heilpflanze. Seit 1976 wird die „Gesundheits-Beere im“ **sächsischen Coswig** an der Elbe auf über 40 Hektar angebaut und weiter erforscht.

Aus den Blüten bilden sich im August kleine runde, violette Apfelfrüchte mit einem tiefroten Fruchtfleisch in einer Größe von ca. 1 cm und 1 Gramm Gewicht. Ihr Geschmack ist bittermandel-artig und säuerlich herb und erinnert an unreife Heidelbeeren.

"**Original Aronia-Beeren**" werden besonders schonend, teilweise per Hand oder von „Rüttlern“, gepflückt. Sie werden nach einer Schock-Frostung per Hand aussortiert, mit einer Walze gepresst und in modernsten Anlagen gekeltert. Durch ihre Inhaltsstoffe sind sie natürlich konserviert und müssen nicht zusätzlich behandelt werden.

Man kann täglich einen Teelöffel Aroniabeeren als frische oder luftgetrocknete Beeren verzehren, wobei Ihr Geschmack für unseren europäischen Gaumen nicht sehr befriedigend ist.

Als ideale Aufnahmequelle von Aronia gilt der Aronia-Saft, täglich zwischen 20 ml und 50 ml, auch gerne als Saftschorle verdünnt.

Zur **Superbeere** macht sie der hohe Anteil an den Vitaminen A, B2, B6, B9, B17, C, E, K, P, der nur mit wenigen anderen heimischen Beeren vergleichbar ist.

Der dunkelrote Aronia-Saft neutralisiert bestimmte Giftstoffe und schützt somit die Leber.

Und bei Diabetes mellitus gleicht Aronia-Saft den Blutzuckerspiegel aus.

Weltweit unschlagbar gegenüber allen anderen Früchten ist aber der hohe Anteil an **Flavonoiden**: dies sind antioxidativ wirkende **Farbstoffe**, die für unsere Organe, das Herz, den Kreislauf, die Augen, die Gelenke, die Haut und die Nieren sehr wichtig sind.

Spitzenwertig ist auch der **hohe Anteil an Anthocyanen**: dies wiederum sind sehr potente Radikalfänger, sogenannte **Antioxidantien**. Ständige Angriffe durch Umweltgifte, Schadstoffe, aber auch körpereigene Stoffwechselprodukte (freie Radikale) können Mutationen und damit Krebs auslösen. Dieses nennt man dann: **oxidativer Stress**. Hier ist wichtig, dass der Mensch zur Neutralisierung der freien Radikale immer gut mit Antioxidantien aller Art versorgt ist.

Weiterhin befindet sich neben dem sehr hohen Anteil an farblosem OPC ein großer Anteil an Vitamin B12(Anygdalin) in den Kernen der Aroniabeere sowie geringe Mengen an Blausäure.

Laut Dr. Ernst Krebs, der Blausäure zur Bekämpfung von Krebs zum Einsatz bringt, besitzt eine gesunde Zelle einen Schutzmechanismus, der Blausäure vor dem Eindringen in die Zelle zerstört.

Eine Krebszelle hingegen ist umgeben von Spaltenzym, damit ist das Eindringen von Blausäure in eine Krebszelle möglich, für diese schädlich und zerstört sie.