



# Aronia – eine kleine Beere mit grossem Potential

Die in Nordamerika beheimatete Aroniabeere ist bei uns als «Superfood» bekannt geworden. Die kleine Beere ist herb-bitter im Geschmack. Mit ihrem Farbstoff sorgt sie für dunkelrote Drinks.

«Siehst du diese Musterung, wie bei einem Latte macchiato.» Mit einem Schuss Aroniasaft in die Eisteemischung beginnt ein Farbenspiel, das staunen lässt. (Rezept nebenstehend). Der tief dunkelrote Aroniasaft dringt in die eher trüb-bräunliche Flüssigkeit ein und färbt sie bordeauxrot. Darüber setzt sich eine orange, klare Schicht ab. Mit einer Scheibe Orange am Glasrand präsentiert sich der Drink optisch hervorragend – auch neben einem Longdrink. Gleichzeitig ist er eine erfrischende und neue, alkoholfreie Alternative für einen Apéro. Mit dem Staunen der Gäste folgen sogleich die Fragen, um was für eine Beere es sich da handelt.

## **Herb-süsslicher Geschmack**

Aronia, auch Apfelbeere genannt, ist eine violette, fast schwarze, erbsengrosse Beere. Sie ist wachsartig überzogen und gleicht den Heidelbeeren. Aroniabeeren, die ab Mitte August bis Oktober reif sind, schmecken frisch vom Strauch eher herb und leicht bitter. Der hohe Gehalt an Gerbstoffen hat eine adstringierende Wirkung; es zieht den Mund leicht zusammen. Vielleicht stutzt man beim ersten Probieren, doch dann ist das Interesse und der «Gluscht» am arttypischen Aroma geweckt. Die Beeren eignen sich weniger für den Frischkonsum. Das Essen von grösseren Mengen roher Beeren wird wegen des Amygdalingehalts, das Blausäure freisetzt, auch nicht empfohlen. Ihr kräftiges Aroma kommt aber sehr gut in Konfitüren, z. B. in Kombination mit Äpfeln und wenig Zimt, zur Geltung. Aus dem Saft entstehen erfrischende, fruchtige Gelees und Drinks. Erfrischend ist er

auch in einem Apfelsaft. Je nach Intensität der Äpfel empfiehlt sich ein Verhältnis von 10 zu 1. Kühl getrunken, ist es so ein erfrischendes Getränk, das durch die Kombination von süss und herb eine besondere Note hat. Auch die ins violett gehende Farbe fällt positiv auf. Getrocknet schmecken die Beeren angenehm; eher süss-säuerlich-herb. In dieser Form können sie wie andere Dörrfrüchte (Weinbeeren, Cranberrys...) eingesetzt werden. Für Müslis oder in Muffins empfiehlt es sich, die Beeren vorher in Wasser einzulegen.

## **Starker Farbstoff für Körper und Industrie**

Die Beere ist reich an Vitaminen (B1, B2, B5, B6, C, Folsäure, E, K), an Mineralstoffen (Kalium, Kalzium, Magnesium, Zink) und Nahrungsfasern. Neben diesen wertvollen Inhaltsstoffen wurde die Aroniabeere vor allem aber wegen ihrer Farbstoffe, die Anthocyane, bekannt; ja sogar als «Superfood» angepriesen. Sie färben, auch stark verdünnt, jede Kombination in Richtung bordeauxrot. Auch bei hundertfacher Verdünnung ist die dunkelrote Farbe noch deutlich zu erkennen. Das heisst aber auch, dass Flecken von der frischen Beere und vom Saft zu vermeiden sind. Gleichzeitig sind sie wertvolle Antioxydantien, die gegen freie Radikale wirken und so Zellen und Gewebe des Menschen schützen. Der gute Ruf des Rotweins beruht auf der Wirkung solcher Farbstoffe. Aronia enthält pro Gewichtseinheit rund 200 Mal mehr davon. Auch die Heidelbeere übertrifft sie in dieser Hinsicht mehrfach. Täglich ein Gläschen Aroniasaft oder ein paar getrocknete

## QUITTEN-ARONIA-GELEE



(Fruchtiger, erfrischender, bordeauxfarbiger Brotaufstrich. Einfache und schnelle Zubereitung)

2 dl	Aroniasaft
5 dl	Quittensaft
1 Msp	Zimtpulver
500 g	Gelierzucker (2:1)

Zutaten in eine Pfanne geben. 4 Minuten köcheln lassen und sofort in sauber gewaschene, heiss ausgespülte Gläser mit Drehverschluss abfüllen. Beim Abkühlen Gläser nicht bewegen. Vor dem Versorgen an einen dunklen und kühlen Ort die Gläser überprüfen, ob sich ein Vakuum gebildet hat.

**Hinweis:** Verwendet man anstelle von Gelierzucker Unigel (erhältlich in Drogerien), kann man auf zusätzliche Zuckerzugabe verzichten. Die Geleezubereitung richtet sich dann nach der Packungsbeschreibung.

### Aronia-Eistee

(Pro Person etwa 2 dl als Apérogetränk)

1 Teil	Schwarztee, ausgekühlt
1 Teil	Orangensaft
1 Teil	Süssmost
pro Glas 1	Orangenscheibe evtl. Eiswürfel
	Aroniasaft

Zutaten in einem Krug mischen und in die Trinkgläser verteilen. Glasrand jeweils mit einer Scheibe Orange (oder gedörrtem Apfeling) verzieren. Evtl. einen Eiswürfel pro Glas begeben und einen Schuss Aroniasaft dazugießen. Nicht umrühren und sofort servieren.

Beeren im Müsli sollen die Durchblutung verbessern, die Verdauung normalisieren und bei inneren Entzündungen helfen. Interessant ist der natürliche Farbstoff auch für die Nahrungsmittelindustrie.



### Ein pflegeleichter, robuster Strauch aus Nordamerika

Die Aroniabeere stammt ursprünglich aus Nordamerika. Dort galt sie bei den Indianern als Kraftnahrung und Heilmittel. In Russland und anderen Ländern des Ostens verbreitete sich die Beere zu Beginn des 20. Jahrhunderts. In die Schweiz kam die Beere durch Veiko Hellwig, einem Koch, der im Kanton Thurgau lebt. Er machte im Jahre 2007 Versuche mit Aroniabeeren. Seine Apfelkonfitüre und diverse Gelees glückten. Darauf wurden erste Versuchsanlagen im Thurgau angelegt. Inzwischen besteht die IG Aronia aus über 40 Mitgliedern in den Kantonen TG, SH, ZH, AG, SO und BE. Sie bewirtschaften auf über 40 Hektaren 100 000 Aroniasträucher. Von einem gut zwei Meter hohen Strauch kann eine Ernte von etwa 6 kg Früchten erwartet werden. Warum dieses enorme Interesse von Beerenbauern? Der Geschäftsführer der IG Aronia, Jürg Weber, begründet es so: «Die inhaltlich sehr wertvolle Frucht lässt sich gut in der Schweiz anbauen. Das steigende Kundenbedürfnis kann so auch aus einheimischer Ernte gedeckt werden und bringt der Landwirtschaft einen wirtschaftlichen Nutzen.» Der Strauch ist sehr robust. Zurzeit sind keine Probleme bezüg-

lich Schädlingen und Pilzen bekannt. Die Kultur eignet sich deshalb auch sehr gut für den biologischen Anbau. Immer mehr sieht man den Strauch, der zur Familie der Rosengewächse gehört, auch in Hausgärten. Dort blüht er im Mai eher dezent in kleinen weissen Blüten, die in flachen Dolden angeordnet sind. Im Herbst dann erstrahlt sein Laub in einem intensiven Rot.

Im Handel wird Aronia sowohl als reiner Saft, wie er für die nebenstehenden Rezepte verwendet wurde, als auch in Mischungen mit anderen Säften, mit Tee, Agavendicksaft, Acerola, Smoothies oder in Energydrinks angeboten. Getrocknet findet man die Beeren auch in Gebäcken oder Müslimischungen. Und wer noch mehr Aronia möchte: In der Ostschweiz gibt es auch eine Schokolade mit Aroniaextrakt.

Monika Neidhart

