

Petra Neumayer
Birgit Funck

Aronia

Powerbiostoffe aus der Apfelbeere

Gesundheit und Vitalität
durch kraftvolle Antioxidanzien

KOHA

Wichtiger Hinweis

Die im Buch veröffentlichten Ratschläge wurden von Verfasser und Verlag sorgfältig erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Ebenso ist die Haftung des Verfassers bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen.

© KOHA-Verlag GmbH Burgrain

Alle Rechte vorbehalten

2. Auflage 2012

Lektorat: Birgit-Inga Weber

Bilder: Fotolia, Getty Images

Gesamtherstellung: Karin Schnellbach

Druck: Uhl, Radolfzell

ISBN 978-3-86728-084-6

Inhalt

| | |
|---|----|
| Einleitung | 8 |
| 1. Die Wiederentdeckung einer Heilpflanze | 11 |
| 2. Die Welt der Elixiere und Ursäfte | 16 |
| 3. Rot – die heilsame Farbe aus der Pflanzenwelt | 20 |
| 4. Multitalente für die Gesundheit: Polyphenole | 23 |
| 5. Die roten Powerstoffe aus der Apfelbeere: Anthocyane | 26 |
| 6. Antioxidanzien – die haben was gegen freie Radikale | 28 |
| 7. Der Vitalstoffcocktail – alle Inhaltsstoffe auf einen Blick | 36 |
| 8. Aronia zur Immunstärkung | 43 |
| 9. Krebsprävention mit der Apfelbeere | 46 |
| 10. Gut für Herz und Gefäße | 52 |
| 11. Apfelbeere – Powerstoff fürs »Oberstübchen« | 57 |
| 12. Die Beere mit dem Anti-Aging-Kick | 61 |
| 13. Einkauf, Dosierung und Anwendung | 65 |
| 14. Die Drei-Wochen-Aronia-Immunkur (nach HP Birgit Funfack) | 70 |
| 15. Gesund kochen mit Aronia – leckere Rezepte | 79 |
| Buchempfehlungen, Adressen | 90 |

Einleitung

Warum in die Ferne schweifen, wenn das Gute doch so nahe wächst? Dieser Ausspruch trifft bestens auf die runde Aroniabeere (*Aronia melanocarpa*) zu, denn bei ihr handelt es sich nicht etwa um eine neue exotische Wunderpflanze aus den Tiefen des Regenwaldes, sondern um eine altbekannte Strauchpflanze, die sich auch in unseren Gefilden äußerst heimisch fühlt: die Schwarze Eberesche. Ein Strauch, der besonders im Osten Deutschlands noch vielen Großmüttern bekannt sein dürfte und der vielleicht sogar vor Ihrer Haustür oder in Ihrem Garten wächst und gedeiht.

Produkte aus heimischem Anbau zu verzehren ist aus vielerlei Gründen empfehlenswert: Es ist nicht nur in ökologischer Hinsicht nachhaltig, sondern auch sinnvoll für unsere Gesundheit. Denn saisonale Ware wird erst geerntet, wenn sie reif ist. Daher weist sie einen Höchstgehalt an Vitaminen und anderen Vitalstoffen auf, wie wir sie insbesondere im Aroniasaft finden.

Das bestätigt auch der bayerische »Aronia-Bauer« Johann Hüttinger:

»Wir ernten erst, wenn die Beeren den höchsten Reifegrad erreicht haben. Wie die Weinbauern messen wir das am sogenannten Oechsle-Gehalt mit dem Refraktometer. Dieses Mostgewicht zeigt gradgenau an, wie hoch der Gehalt an gelösten Stoffen (Zucker) ist; daran erkennt man den Reifegrad. Erst wenn die Beeren vollreif sind und ihr Maximum an Fruchtsüße erreicht haben, werden sie geerntet und sofort zu Saft gepresst.«

Dass gerade die kleinen Apfelbeeren jetzt »neu entdeckt« wurden, haben wir vielen aktuellen wissenschaftlichen Publikationen zu verdanken, die ihren Fokus auf die mengenmäßig überwiegenden Inhaltsstoffe der Apfelbeere, die sogenannten sekundären Pflanzenstoffe, ausgerichtet haben. Sie sind für die Wissenschaft besonders interessant, da sie stark zellschützende Eigenschaften aufweisen und daher vorbeugend oder begleitend bei vielen verschiedenen Erkrankungen – auch bei Krebs oder Demenz – eingesetzt werden können. Der Aroniasaft enthält reichlich davon.

Ziel dieses Buches ist es, Ihnen auf Basis der aktuell verfügbaren medizinischen Erkenntnisse den gesundheitlichen Wert dieser speziellen vitaminähnli-

chen Inhaltsstoffe (früher auch Vitamin P genannt) der Aroniabeere aufzuzeigen. Erfahren Sie, wie die Aroniabeere als wahrer »Jungbrunnen« für unsere Zellen zu mehr Wohlbefinden, Gesundheit und nachhaltiger Vitalität verhelfen kann.

Dass die richtige Auswahl von Nahrungsmitteln einen positiven Effekt auf die Gesunderhaltung hat und auch Krankheiten vorbeugen kann, gilt heutzutage als unumstritten. Nutzen Sie daher dieses »Privileg« der freien Nahrungsmittelauswahl – der Mensch ist das einzige Lebewesen, das sich seine Nahrungsbestandteile selbst aussuchen und zusammenstellen kann – und setzen Sie auf Gesundheit! Die vielen leckeren Rezepte machen es leicht, die Aronia zu einem festen Bestandteil der heimischen Küche werden zu lassen.



Die Wiederentdeckung einer Heilpflanze

Wie Apfel und Himbeere gehören auch alle Ebereschenarten zu den Rosengewächsen (Rosaceae). Ursprünglich stammt diese Pflanzengattung aus Nordamerika. Dort war die Eberesche schon den Indianern bekannt: Sie verarbeiteten die Beerenfrüchte mit anderen Zutaten zu einer Art Kraftriegel, der als Reiseproviant diente. In den USA werden die roten Früchte »Chokeberry« genannt. Von Nordamerika gelangte die Eberesche nach Russland. Dort soll die Strauchpflanze um 1910 von dem Obstzüchter und Biologen Iwan Mitschurin mit anderen Obstsorten veredelt worden sein. Schließlich verbreitete sich die Aronia auch in Osteuropa und in Deutschland.

Seit 1946 ist die Schwarze Eberesche (*Sorbus melanocarpa*) in der ehemaligen UdSSR eine anerkannte Kulturpflanze. In Russland werden die Beeren bereits seit 1970 arzneilich für die Herstellung von blutdrucksenkenden und gefäßstabilisierenden Medika-

menten verwendet. In der russischen Volksmedizin ist die Anwendung mit Aroniabeeren seit Langem populär; als »Allroundheilmittel« werden sie eingesetzt, um einen zu hohen Blutdruck zu senken, bei Infektionen der Harnwege, bei Hauterkrankungen und vielem mehr.



Hierzulande wird die Aronia seit 1975 offiziell in Plantagen in Sachsen angebaut. In der ehemaligen DDR wurden aus der Apfelbeere allerlei Produkte hergestellt wie etwa Schaumwein, Fruchtsauce und -joghurt. Heutzutage wird sie vorwiegend zum Pressen des Direktsaftes kultiviert. Große Anbauflächen

befinden sich inzwischen aber nicht nur im Osten Deutschlands – jüngst wird die Apfelbeere in großem Stil auch in Niederbayern angebaut: Wo vor Kurzem noch Maisfelder die Landschaft prägten, wächst heute die dunkelrote Apfelbeere – Strauch an Strauch. Und wir sind uns sicher, dass bei steigender Nachfrage noch weitere Landwirte auf den Aronia Anbau setzen werden. Denn neben dem Aroniasaft werden inzwischen viele Produkte angeboten, die sich die geschmacklichen und gesundheitlichen Eigenschaften der Apfelbeere zunutze machen, wie beispielsweise Aronia-Marmelade oder Aronialikör. Selbst als Zusatz in Kosmetika können die antioxidativen Kräfte einiges gegen die Zellalterung der Haut tun.

Schwarze Eberesche – selbst kultivieren

Rosengewächse sind sehr anspruchslos und gedeihen sogar im kalten Sibirien! Sie benötigen also nicht unbedingt den berühmten »grünen Daumen«, um die Schwarze Eberesche in Ihrem Garten oder Vorgarten oder auch im Topf zu pflanzen, denn aufgrund ihrer Wirkstoffe, die noch ausführlich beschrieben werden, ist die Pflanze kaum anfällig für Schädlinge oder Pflanzenkrankheiten.

Grundsätzlich kann man die Aronia das ganze Jahr

über pflanzen, solange kein Frost herrscht. Die beste Pflanzzeit ist der Herbst von September bis November. Die Aronia braucht Licht, passt sich aber allen Bodenverhältnissen gut an; nur in trockenen Sommern sollte sie zusätzlich bewässert werden.



Die Blütezeit ist im Mai, die beste Erntezeit Mitte August. Dann können Sie die reifen heidelbeerähnlichen Früchte pflücken und zu Saucen, Kompott, Marmelade und Säften verarbeiten (siehe Rezeptteil). Getrocknete Apfelbeeren können in allen Ihnen bekannten Rezepten genauso wie Rosinen verwendet werden.

Achtung: Auch die Vögel lieben die Aroniabeeren!
Schützen Sie Ihr Erntegut eventuell mit einem Netz,
das im Gartenfachhandel erhältlich ist.

