

REZEPT AUS DER NATUR

# KLEIN, ABER KRÄFTIG

Der tiefblaue Farbstoff in der Aroniabeere macht sie so gesund. Sie verfügt über dreimal so viel Anthocyane wie die Heidelbeere.

Die Aroniabeeren enthalten viel Saft und färben sehr intensiv. Das ist zu bedenken, wenn man sie verarbeitet.



Die Kahle Apfelbeere *Aronia melanocarpa* kommt ursprünglich aus Nordamerika. Dort hatten schon die Indianer beobachtet, dass die Sträucher eine große Widerstandskraft gegen Krankheiten, Schädlinge und Frost haben. Mit Fett und anderen Zutaten verarbeiteten sie die vitaminreichen Beeren zu einem Vorrat, um durch den langen Winter zu kommen.

## Plantagenstrauch

Bei seiner Suche nach kältetrotzenden Obstsorten wurde ein russischer Pflanzenzüchter auf die kleinen blauschwarzen Beeren aufmerksam. Er brachte die Sträucher um 1900 in seine Heimat, wo sie sich schon bald

zunehmender Beliebtheit erfreuten. Über Osteuropa kam die Aronia nach Sachsen, wo bereits in den 70er Jahren verschiedene Sorten in Plantagen angebaut wurden und von wo sie sich in ganz Deutschland ausbreitete. Wegen ihrer schönen Blüte und ihres rotgefärbten Herbstlaubs wachsen die Aroniasträucher sowohl in Parks als auch in Gärten (lesen Sie hierzu auch den Beitrag ab Seite 122).

## Nicht für den Frischverzehr

Von Ende August bis Anfang Oktober werden Aroniabeeren geerntet, wobei nicht alle Früchte am Strauch gleichzeitig reif sind. Frisch verzehrt, sind die Früchte kaum genießbar: Sie haben

einen hohen Tanningehalt, dem aus Rotwein bekannten Gerbstoff. Die winzigen Kerne der Aronia enthalten außerdem blausäurehaltige Verbindungen. Diese in größeren Mengen unbedenklichen Stoffe werden beim Kochen unschädlich gemacht.

## Lohnende Saftausbeute

Die Beeren werden zu Saft, Sirup oder Tee weiterverarbeitet. Besonders das Entsaften ist lohnend: Die gesunden Inhaltsstoffe bleiben weitgehend erhalten und die Ausbeute an Saft ist mit 80 Prozent ungewöhnlich hoch. Der herbe Geschmack lässt sich durch eine Mischung mit anderen Beeren

oder dem Saft von Äpfeln oder Quitten mildern. Eine schöne rote Farbe zeichnet alles aus, was aus Aronia gemacht wird. Schon lange wird der Saft deshalb von der Lebensmittelindustrie als Farbstoff genutzt.

### Schwarzer Zellschutz

Besonders der Farbstoff Anthocyan, der in den äußeren Zellschichten unter der Haut aller schwarzen Früchte steckt, fördert die Gesundheit. Anthocyan ist ein sogenannter sekundärer Pflanzenstoff, der die Sträucher weitgehend unempfindlich gegen Krankheiten und Schädlinge macht. Im menschlichen Organismus wirken diese Pflanzenstoffe Entzündungen entgegen und stärken Gefäße und Zellen. Die Naturmedizin schätzt die Schwarze Apfelbeere besonders wegen ihrer gefäßschützenden und blutdrucksenkenden Wirkung. Ihre Inhaltsstoffe sorgen dafür, dass die Gefäßwände elastisch bleiben; Fettablagerungen sollen vermindert werden.

### Stärkt die Abwehrkräfte

Die Beeren enthalten viele Mineralstoffe. Besonders Kalium, aber auch Magnesium und Calcium, zudem eine Reihe von B-Vitaminen, die als „Nervenvitamine“ gelten. Der Gehalt an Vitamin C stellt selbst Zitrusfrüchte in den Schatten.



Der Trester, der beim Entsaften übrig bleibt, wird getrocknet als Tee angeboten (links). Es sind auch ganze getrocknete Beeren erhältlich (rechts).



Die Aroniabeeren sollten erst geerntet werden, wenn sie auch innen dunkel gefärbt sind. Sie können gut eingefroren werden.

Die an Heidelbeeren erinnernden Früchte hängen in kleinen Dolden zwischen den eiförmigen Blättern.



Zusammen mit den entzündungshemmenden Anthocyanen schützt es vor Erkältungskrankheiten und stärkt die Abwehrkräfte. Für eine Kur sollten mindestens vier Wochen lang 150 Milliliter Saft täglich getrunken werden. Apfelbeeren entfalten ihre Wirkung aber auch getrocknet und können ins Müsli oder andere Speisen gemischt werden – als ganze Früchte oder zu Pulver gemahlen. Wegen ihrer stopfenden Wirkung sollten sie mit viel Flüssigkeit gegessen werden. Reformhäuser, Drogeriemärkte und Bioläden bieten verschiedene Aroniaprodukte an. Frische Früchte sind mancherorts auch auf Wochenmärkten zu finden.

## REZEPTE

### FEINHERBE ARONIA-KONFITÜRE

Für etwa 2 Gläser à 250 ml  
**500 g Aroniabeeren,**  
**Saft von ½ unbehandelten Zitrone,**  
**250 g Gelierzucker 2:1**

Beeren waschen, verlesen und mit dem Kartoffelstampfer zerkleinern. Zitronensaft und Zucker untermischen und über Nacht ziehen lassen. Pürieren und das Mus unter Rühren ca. 5 Minuten köcheln lassen. Gelierprobe machen. In heiß ausgespülte Gläser füllen und fest verschließen.



### ARONIA-SIRUP

Für etwa 300 ml  
**500 g Aroniabeeren, 250 g Kandis,**  
**50 g Rohrzucker, Saft von ½ Zitrone, Mark von 1 Vanilleschote**  
 Beeren waschen, verlesen und mit 100 ml Wasser weich kochen. Das Mus durch ein mit einem Geschirrtuch ausgelegtes Sieb tropfen lassen. Den Saft auffangen und das Tuch gut ausdrücken. Den Saft (ca. 300 ml) mit allen weiteren Zutaten kochen, bis sich der Kandis aufgelöst hat. Den Sirup sofort in eine heiß ausgespülte Flasche füllen und fest verschließen.



### ARONIA-SAFT OHNE ZUCKER

Für etwa 650 bis 800 ml Saft  
**1 kg frische Aroniabeeren**  
 waschen und verlesen, mit Wasser bedecken und aufkochen. Bei geringer Hitze unter Rühren köcheln lassen, bis sie weich sind, eventuell mit dem Kartoffelstampfer zerkleinern. Die noch heißen Früchte durch ein feines Sieb oder ein Tuch passieren, gut abtropfen lassen oder ausdrücken. Den Saft in heiß ausgespülte Flaschen mit Schraubverschluss füllen. Bis zur Flaschenöffnung 2 cm Luft lassen. Die geschlossenen Flaschen bei 80 bis 85 Grad im vorgeheizten Backofen 20 Minuten erhitzen. Der Saft ist ungeöffnet etwa 1 Jahr haltbar.



Text: Silvia Planz, Rezepte: Martina Schindler (4), Elisabeth Buchardt-Becker (1)  
 Fachliche Beratung: Ellen Huber, Fotos: Persis Klassen (4), Martina Schindler (3), André Reuter (2), Fotolia (2)

Die Konfitüre ist leicht körnig und erinnert im Geschmack an Schwarze Johannisbeeren.



### FEINES ARONIA-APFEL-GELEE

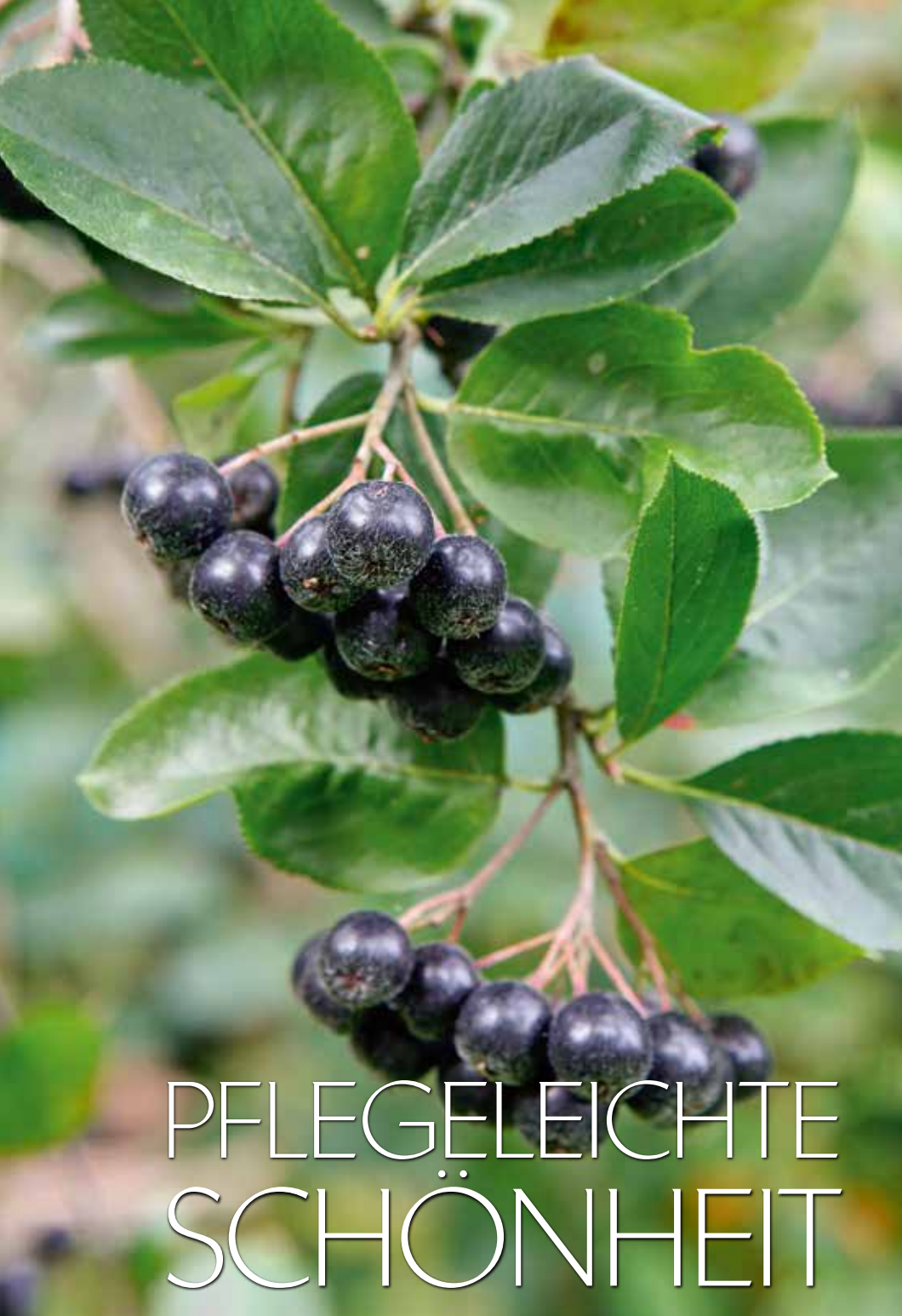
Für etwa 10 bis 12 Gläser à 250 ml  
**750 ml Aroniasaft (siehe Rezept unten links),**  
**750 ml Apfelsaft, Saft von 1 Zitrone, 1 Msp. Ingwer, 2 Msp. Zimt, 1 TL Bourbon-Vanille,**  
**2 kg Gelierzucker 1:1**

Alle Zutaten in einen großen Topf geben und gut verrühren. Über Nacht stehen lassen. Danach unter Rühren ca. 4 Minuten köcheln lassen. Gelierprobe machen. In heiß ausgespülte Gläser füllen und fest verschließen.  
**Tipp:** ein Gelee mit apertem Aroma.

### ARONIA-TEE

Für 1 Tasse  
**2–3 TL gepresste, getrocknete Aroniabeeren (im Handel erhältlich)**  
 mit 250 ml heißem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen und abseihen. Nach Geschmack süßen. Täglich 2–3 Tassen trinken.





# PFLEGELEICHTE SCHÖNHEIT

Vielen ist der Name Aronia vor allem als Saft, Marmelade und von Teemischungen bekannt. Aber die Apfelbeere ist auch eine Bereicherung für den Garten.

Das Laub der Apfelbeeren färbt sich nun langsam rot und sorgt für Herbststimmung in den Gärten. Doch nicht nur zu dieser Zeit ist die Apfelbeere schön anzuschauen: Auch im Mai, wenn ihre unzähligen

weißen Blüten leuchten, bereichert sie den Garten. Im August reifen die blauschwarzen Beeren, die in Dolden am Strauch hängen und bis in den Oktober hinein geerntet werden.



Die rote Herbstfärbung macht den Strauch zum Blickfang im Garten.



Verschiedene Sorten, die zur Saftgewinnung auch in Plantagen angebaut werden, sind erhältlich. Sie tragen mehr Früchte und enthalten weniger Gerbsäuren als die Wildform. Für den Hausgarten als Solitärpflanze sind die Sorten 'Nero' und 'Viking' besonders empfehlenswert. Für kleine Gärten und als Kübelbepflanzung eignet sich 'Hugin' sehr gut, da sie nicht so hoch wächst. Ihre Früchte sind zwar kleiner, haben aber denselben gesundheitlichen Wert wie die anderer Sorten. Als Heckenpflanze eignet sich die Wildform der Schwarzen Apfelbeere am besten, da sie stärker verzweigt als die Zuchtformen.

### Was sie braucht

Damit die Apfelbeere reichlich Früchte ansetzt, benötigt sie einen sonnigen, mindestens halbschattigen Standort. Die Pflanze erreicht je nach Sorte eine Höhe bis 2,50 Meter und wird dabei etwa 1,50 Meter breit. An den Boden stellt die Pionierpflanze keine besonderen Ansprüche. Auch Kälte kann dem frostharten Strauch nichts anhaben, ebenso wenig ein Befall durch Schädlinge und Krankheiten. Einzig gehört die Apfelbeere, neben vielen Obstbäumen

### Verwandte des Apfels

Der Aroniastrauch stammt aus Nordamerika und gehört wie der Apfelbaum und die Eberesche zur Familie der Rosengewächse. Im Innern der Beeren befinden sich kleine Kerne, weshalb sie im botanischen Sinne wie die Äpfel zum Kernobst zählen. Wegen ihrer Schönheit gelangt die Apfelbeere häufig als Zierstrauch in die Gärten. Was manchen nicht bekannt ist: Die dunkel gefärbten Früchte, die im Spätsommer reif sind, stecken voll gesundheitsfördernder Inhaltsstoffe. Sie können eingekocht oder zu Saft verarbeitet werden (lesen Sie hierzu auch das Rezept aus der Natur auf Seite 118).

### Kleine und große Sorten

Von der Apfelbeere gibt es verschiedene Wildarten: die Schwarze oder Kahle Apfelbeere *Aronia melanocarpa* mit glänzend tiefgrünen Blättern und blauschwarzen Früchten und die Filzige Apfelbeere *A. arbutifolia*, die weniger glänzendes Laub und rote Früchte trägt. Die Pflaumenblättrige Apfelbeere *A. prunifolia* steht von ihrer Erscheinung zwischen den beiden anderen Arten.



Pflaumenblättrige Apfelbeere



Filzige Apfelbeere

und Wildsträuchern, zu den Wirtspflanzen des Feuerbrands. In gefährdeten Regionen sollte der Strauch daher gut beobachtet werden.

### Am besten im Herbst

Gepflanzt werden kann wurzelnackte oder Ballenware am besten im Herbst bis in den Winter hinein. Die Apfelbeere ist ein Selbstbefruchter und etwa ab dem vierten Jahr können reichlich Früchte geerntet werden. Wer die Beeren vor Vögeln schützen möchte, legt Ende Juli ein Netz über den Strauch. Frühestens nach zwei Jahren sollte nach der Ernte oder im Winter das erste Mal ein Verjüngungsschnitt gemacht werden, um die Apfelbeere zu pflegen und auszulichten. Dabei ist darauf zu achten, dass nicht zu viele von den Blütentrieben entfernt werden, die die Pflanze im letzten Jahr gebildet hat. Ansonsten verhält sich die Aronia wie ein typisches Rosengewächs: Je stärker sie geschnitten wird, desto stärker wächst sie nach.



Auch im Kübel kann die Aronia wachsen – dann wird die Pflanze nicht so hoch.

### BEZUGSQUELLEN

- **Aronia- und Wildpflanzenversand**, 01169 Dresden, Tel.: 0351/2 197148, [www.aroniapflanzen.de](http://www.aroniapflanzen.de)
- **Baumschule Horstmann**, 25560 Schenefeld, Tel.: 04892/ 8993400, [www.baumschule-horstmann.de](http://www.baumschule-horstmann.de)

■ Text: Viola Manereck  
Fotos: Friedrich Strauss (3), Mauritius (2), Flora Press (1), GAP (1), Marion Nickig (1)