

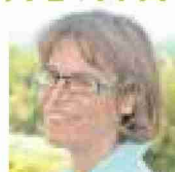


Frauenfelder Woche
8501 Frauenfeld
052/ 720 88 80
www.frauenfelderwoche.ch

Medienart: Print
Medientyp: Tages- und Wochenpresse
Auflage: 29'480
Erscheinungsweise: wöchentlich

Themen-Nr.: 555.001
Abo-Nr.: 1095269
Seite: 4
Fläche: 11'599 mm²

Thurgau



Aronia – die Apfelbeere

Violett und dunkelblau sind momentan Trumpf in der Natur. Die blauen Trauben sind nicht zu übersehen, aber auch Holunder, Heidelbeeren, Zwetschgen und Brombeeren beglückten uns in den letzten Wochen. Ihre dunkelblaue Farbe verdanken sie dem blauen Pflanzenfarbstoff, der imstande ist, schädigende Wirkstoffe im Körper zu hemmen. Er soll auch vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützen, gegen Entzündungen wirken oder Krankheitskeime abtöten. Auch hat er einen positiven Einfluss auf den Blutzuckerspiegel, auf den Fettgehalt des Blutes sowie bei Augenerkrankungen. Nun gibt es aber hier seit noch nicht allzu langer Zeit eine Beere, die tatsächlich fünfmal mehr von diesem gesundheitsfördernden Stoff enthält. Zudem ist sie auch reich an wertvollen Vitaminen und Spurenelementen wie Kalium, Calcium, Magnesium und Eisen. Ihr Name ist Aronia. Sie kommt ursprünglich aus

dem östlichen Nordamerika und wird seit wenigen Jahren auch in der Schweiz und sogar im Thurgau kultiviert. Vergleichbar sind ihre Beeren etwa mit Heidelbeeren, wobei aber Aroniabeeren nicht für den Rohverzehr geeignet sind. Ihre Beeren schmecken herb und leicht bitter. Sie entwickeln ihr kulinarisches Potenzial erst verarbeitet, etwa als Saft, als getrocknete Beeren, Konfitüre oder Sirup und sogar als Aronia-Jogurt-Glace. Weil ihre violettschwarzen Beeren von der Form her einem Apfel ähneln, wird sie auch Apfelbeere genannt, womit sie vielleicht im Thurgau besonders gut gedeiht....

*Angelica Rieser, dipl. Ernährungs-
beraterin SHS
Rebstrasse 9
8500 Frauenfeld
Telefon 052 746 10 92
www.vivawohl.ch*