

# Eine Beere kommt in Mode

**ARONIA.** Robust, anspruchslos und sehr gesund: Aronia hat es in sich. Was alles in den Beeren steckt und was man aus ihnen machen kann, ist jedoch kaum bekannt. Das soll sich jetzt ändern.

VERA SOHMER

All paar Jahre kommt eine neue Beere in Mode. Unlängst wurden uns Heidelbeeren ans Herz gelegt: Kaum ein Lebensmittel tue so viel für die Gesundheit, hiess es. Ein bis zwei Tassen täglich, und wir seien gewappnet gegen Zivilisationskrankheiten aller Art. Dann kamen die Goji Berries aus dem fernen Himalayagebirge, auch bekannt als Gemeiner Bocksdorn. Die roten, eiförmigen Beeren werden getrocknet im Grosspack angeboten und als wahre Wundermittel vermarktet. Wer täglich eine viertel Tasse davon esse, bleibe rundum gesund und jung obendrein.

Und jetzt also sollen wir Aronia essen. Aronia – nie gehört? Da sind Sie nicht allein. «Die Vorzüge dieser Frucht sind noch weitgehend unbekannt», sagt Veiko Hellwig von der IG Aronia Schweiz, einem 2007 gegründeten Verein. Dessen Mitglieder haben in der Ostschweiz auf acht Hektaren Aronia-Pflanzen angebaut, die Hälfte davon nach Bio-Richtlinien. Die erste Ernte im Sommer 2010 habe bewiesen, dass Aronia in der Schweizer Bodenseeregion gut gedeihe. 200 Kilogramm Beeren konnten geerntet werden. Ein weiteres Projekt hat das Delinat-Institut lanciert, das sich für nachhaltige Landwirtschaft einsetzt. Es hat in der Schweiz und in Frankreich Aroniabüsche gepflanzt, um daraus Wein zu keltern. Die Idee dahinter: Ökologischer und ökonomischer Nutzen sollen Hand in Hand gehen. Zwischen die Rebstöcke gepflanzte Aroniabüsche sollen die Bodenqualität verbessern und die Artenvielfalt steigern. Und davon soll auch der Weinbau profitieren.

## Gesundheit aus der Natur

Auch Rosmarie und Walter Bracher aus Huttwil BE setzen neuerdings auf Aronia. Sie hatten sich früher unter anderem auf Kulturheidelbeeren spezialisiert und Beerenweine hergestellt. Den Betrieb



Wer es mit der Aronia im eigenen Garten probieren will, pflanzt sie am besten im Herbst und sucht dafür ein lichtetes Plätzchen. Bild: zvg

führt inzwischen ihr Sohn. Doch Walter Bracher wurde es langweilig im Ruhestand, er suchte nach einer neuen Aufgabe. Als er in einer Fernsehdokumentation sah, wie ein kanadischer Indianerstamm seine Kranken einfach in die Aroniasträucher schickte, war sie gefunden. Gesundheit aus der Natur – das faszinierte Bracher.

2007 pflanzte er seine ersten 270 Sträucher, später kamen noch mal 1000 Stück dazu. «Sie gedeihen gut», sagt er. Die Pflanzen seien unglaublich robust. Sie vertragen eisigste Temperaturen und kommen ohne Spritzmittel aus – gegen Schädlinge oder Krankheiten ist Aronia weitgehend resistent. Grössere Schäden hatte Bracher bislang keine zu verzeichnen, abgesehen von Wurzelfrass durch Mäuse hier und da.

## Fehlende Tradition

Aronia – warum kennt man sie noch wenig hierzulande? Lange Zeit hatte sie in Westeuropa keine Lobby, schreiben die Buchautoren Sigrid Grün und Jan Neidhardt in «Aronia – unentdeckte Heilpflanze». Der Hauptgrund dafür sei die fehlende Tradition. Bärlauch, Brennnessel oder Weissdorn sind unseren Grosseltern vertraut; Aronia hingegen kaum – sie wird erst in jüngster Zeit bei uns kultiviert.

Allmählich aber gewinne die Beere auch in Westdeutschland, Österreich und der Schweiz an Bekanntheit. Und dass die Nachfrage steige, komme nicht von ungefähr: Die Debatte um Globalisierung und Klimaschutz habe das Interesse an jenen Ressourcen geweckt, die vor Ort verfügbar sind. Und das sei bei Aronia der Fall. Sie ist keine exotische Heilpflanze, die vom anderen Ende der Welt importiert werden muss und deren Anbau mit negativen Auswirkungen verbunden ist wie etwa Raubbau an der Natur oder ausgebeutete Arbeitskräfte.

## Indianischer Ursprung

Ihren Ursprung hat die Aroniabeere in Amerika und Kanada. Bei den nordamerikanischen Indianern galten die Beeren nicht nur als Medizin, sondern auch als gehaltvolle Nahrung. Sie waren nach Angaben von Veiko Hellwig Bestandteil von Pemmikan, einem Krafriegel, der neben den getrockneten Beeren auch Dörrfleisch und Fett enthielt. Der Riegel war gleichermassen Reiseproviand und Notration.

Dass die Aroniabeere nach Europa kam, dafür ist der russische Botaniker und Pflanzenzüchter Iwan Michurin (1855–1935) verantwortlich. Er hatte eine Sorte gezüchtet, die fürs kontinentale Klima optimal war. Wegen ihrer Frosthärte von bis zu minus 30 Grad Celsius verbreitete sich der Anbau rasch in

ganz Russland. Von dort aus gelangte die Beere in zahlreiche andere osteuropäische Länder und nach Skandinavien. Zum Hauptanbaugbiet zählen heute die Ukraine und Polen.

Alle möglichen Produkte werden aus Aronia hergestellt: Brotaufstriche, Sirup, Tee, Kosmetika, Nahrungsergänzungsmittel. Früher wie heute gewinnt die Lebensmittelindustrie aus den dunklen Beeren zudem natürlichen Farbstoff: Er gibt Fruchtsäften oder Molkereiprodukten dunkle Farbtöne.

## Wirtschaftsobst und Allheilmittel

In der russischen Volksmedizin schwört man schon lange auf Aronia – sie wird seit Jahrzehnten den Heilpflanzen zugeordnet. Kaum Beschwerden und kaum eine Krankheit, bei der die Beere beziehungsweise deren Inhaltsstoffe nicht zum Einsatz kommen: bei Harnwegsinfektionen, Magen-, Darm-, Leber- und Gallenbeschwerden, gegen Kinderkrankheiten wie Scharlach oder Masern.

Im osteuropäischen und amerikanischen Raum existieren zahlreiche Studien über den medizinischen Nutzen der Aroniabeere. Und auch in Deutschland wird inzwischen geforscht. Kein Wunder, denn die Beeren enthalten Wirkstoffe, die als Gesundheitsmacher schlechthin gelten: Antioxidantien. Diese bieten Schutz gegen freie Radikale, die unter anderem an der Entstehung von Krebs beteiligt sind (siehe Kasten). Vieles deutet darauf hin, dass die Inhaltsstoffe der Aronia vorbeugend gegen Darmkrebs wirken und den Blutzuckerspiegel sowie den Fettgehalt im Blut positiv beeinflussen.

Zu diesem Schluss kommt ein wissenschaftliches Projekt an der Universität Potsdam.

## Fruchtschalen sind gehaltvoll

Dass es die Beere in sich hat, weiss Walter Bracher aus eigener Erfahrung. Seit zwei Jahren isst der 76-Jährige jeden Tag 10 bis 15 getrocknete Beeren. Resultat: keine Probleme mehr mit hohem Blutdruck und bessere Cholesterinwerte. Und auch auf seine Zuckerkrankheit wirke sich die Aronia positiv aus. Er muss sich weniger Insulin spritzen.

Das Wertvolle stecke hauptsächlich in den Fruchtschalen und direkt darunter. «Aus diesem Grund verkaufen wir nur handgepflückte und bei zirka 42 Grad getrocknete Beeren», sagt Bracher. Ein Verfahren, mit dem die Inhaltsstoffe erhalten bleiben. Um die Beeren besser kauen zu können, legt Bracher sie 24 Stunden in wenig Wasser ein. Zum roh Naschen sind sie nicht geeignet: Zu herb ist ihr Geschmack.

Bei den oft als Wundermittel angepriesenen Pillen oder Getränken mit

Aronia empfehlen Sigrid Grün und Jan Neidhardt, genau hinzuschauen. In diesen Produkten sind zwar Aronia-Extrakte enthalten, am besten aber sei, die ganze Frucht und vor allem die Schale zu verzehren. Auch im naturreinen Dicksaft bleibe nahezu alles Wertvolle der Aronia erhalten.

## Schöne Pflanze

Während die einen auf den gesundheitlichen Nutzen der Aronia schwören, schwärmen andere von der Schönheit der Pflanze. Aronia gehört zur Familie der Rosengewächse und wird auch Apfelbeere genannt: Blüten und Früchte erinnern an Äpfel im Kleinformat. «Aronia ist eine Zier- und Nutzpflanze für jeden Garten», sagt Veiko Hellwig. Sie blüht im Mai, trägt an den Dolden zehn bis zwanzig weisse, fünfblättrige Blüten. Bis Mitte August bilden sich die «Mini-Äpfel», die sich nach und nach immer dunkler färben. Und im Herbst leuchten die Blätter der Sträucher feurig rot.

«Ausser bei extremer Trockenheit und Staunässe gedeiht die Aroniapflanze in jedem Garten», sagt Walter Bracher. Sie ist genügsam und kommt mit fast jedem Klima und jedem Boden zurecht. Der mehrjährige Strauch wird zwei bis drei Meter hoch und breit.

Wer es mit der Aronia im eigenen Garten probieren will, pflanzt sie am besten im Herbst und sucht dafür ein lichtetes Plätzchen aus. Man braucht zwei Jahre Geduld, dann lassen sich normalerweise die ersten Beeren ernten – das sollte man vorsichtig tun, denn die Früchte färben sehr stark.

Ein Aroniastrauch kann rund 20 Jahre alt werden und pro Jahr bis zu zehn Kilogramm Früchte tragen. Den Eigenbedarf hätte man damit gedeckt. Man kann die Aronia auch auf dem Balkon oder der Terrasse halten. Doch aufgepasst: Die Pflanzen sind durstig und müssen regelmässig gewässert werden.

## Eine Beere mit Potenzial

Für Veiko Hellwig hat die Aroniabeere grosses Potenzial. Der gesundheitliche Nutzen sei riesig, die kulinarischen Möglichkeiten längst noch nicht ausgeschöpft. Ob die schwarzblauen Beeren die Nische je verlassen werden, daran zweifelt Walter Bracher allerdings. «Die Aroniabeere wird sicher nie die Popularität erlangen wie die Modebeere Goji.» Und vielleicht müsse sie dies auch gar nicht.

Übrigens habe auch er einige Pflanzen des Gemeinen Bocksdorns gesetzt. Es ist ein Versuch, und erste Ergebnisse zeigen: So gut wie die Aroniabüsche gedeihen sie nicht.

## GASTRO

VON LUCIEN SCHERRER



## Wachteln im «Schwanen»

Geht es nach dem Gault Millau, kann man mit dem «Le Jardin» nicht falsch liegen: Das Restaurant im Hotel Schwanen an der Rapperswiler Riviera ist von der Gourmet-Bibel 2010 mit 15 von 20 möglichen Punkten beehrt worden. Ob das so bleibt, ist offen: Kürzlich hat ein neues Team den Kochlöffel übernommen, weshalb die Tester dieses Jahr noch nicht zur Tat geschritten sind. Grund genug also, dem Lokal selber einen Besuch abzustatten. Das Erste, was uns an diesem Mittwochabend im leeren Saal ins Auge sticht, ist ein riesiges Dessertbuffet, vollgeladen mit Kuchen, Pralines und anderen Leckereien. Doch vorerst gibt es Salziges: ein Gruss aus der Küche, bestehend aus Bündnerfleischtar, Blumenkohlcurry und einer Lachsroulade. Die Happen machen Lust auf mehr, wobei wir uns in Erwartung kleiner Portionen nicht zurückhalten: Wir bestellen Herbssalat mit Rohschinken (Fr. 23.–), «offenes Ravioli mit Wachtelei» (18.–), danach sautiertes Seezungenfilet auf Passionsfrucht-Risotto (58.–) und, um beim Thema zu bleiben, gefüllte Wachteln (46.–).

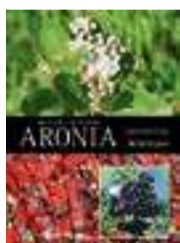
Während der Salat mit frischen Blättern, rezenter Sauce und einer interessanten Kombination von Rohschinken und Preiselbeeren erfreut, stellt das Ravioli eine Herausforderung dar: Was da auf dem Teller steht, ist kein filigranes Teighäppchen, sondern ein respektvollflössender Quader, gefüllt mit Spinat und sechs Wachteleiern. Das schmeckt zwar gut, sorgt aber für vorzeitiges Völlegefühl. So wird der ebenfalls üppige Hauptgang – zwei Wachteln, eingewickelt in krossen Speck, dazu frischer Rosenkohl und selbstgemachte buttrige Spätzli – zur Herausforderung, vor der wir vorzeitig kapitulieren müssen. Auch die Seezunge ist kein Leichtgewicht, wird sie doch mit einer sämigen, mastigen Champagnersauce serviert. Während der Fisch saftig und frisch ist, überzeugt die Kombination von Risotto und Passionsfrucht weniger. Den Besuch des Dessertbuffets verschieben wir angesichts akuten Völlegefühls aufs nächste Mal. Die Tester des Gault Millau seien also gewarnt: Man isst zwar gut im «Le Jardin», sollte aber mehr als einen «Nouvelle Cuisine»-Hunger mitbringen.

## Restaurant Le Jardin im «Schwanen»

Hotel Schwanen, Seequai 1, Rapperswil.  
Tel. 055 220 85 00, www.schwanen.ch

## Beere mit Power

Aroniabeeren enthalten eine Reihe von Inhaltsstoffen: Zucker, Säure, Pektin, Gerbstoffe, Vitamin C, Vitamin B1, Vitamin B2, Provitamin A, Folsäure, Flavonoide, Ballaststoffe und Anthocyane. Diese geben Beerenobst die typische Farbe. Doch nicht nur das: Anthocyane gelten als sehr gesund und sollen unter anderem krebsvorbeugend wirken. Der Anthocyangehalt der Aroniabeere ist hoch und übertrifft damit andere anthocyanhaltige Früchte wie Wildheidelbeeren oder Cranberries. Der Gehalt liegt bei Aronia nach Angaben des Deutschen Krebsforschungszentrums Heidelberg bei 800 Milligramm pro 100 Gramm Früchte. Heidelbeeren und blaue Trauben kommen auf 165, Erdbeeren auf 30 Milligramm. (soh)



### Weitere Infos

www.aroniabeere.ch, www.berneraronia.ch, www.delinat-institut.org.

### Buchtipps

Aronia – Unentdeckte Heilpflanze. Sigrid Grün, Jan Neidhardt. Edition buntehunde, ISBN 978-3-934941-60-1. 18.90 Franken.

## Essen und Trinken

Auf der wöchentlich erscheinenden Seite «Essen und Trinken» stellt die «Zürichsee-Zeitung» Aktuelles rund um das Thema vor. Wer diesbezüglich Anregungen und Vorschläge hat, der sende diese an die «Zürichsee-Zeitung», Ressort Gesellschaft, Seestrasse 86, 8712 Stäfa, oder schicke ein E-Mail an angela.bernetta@zsz.ch. (zsz)