

Datum: 29.06.2016

Der Landbote

Der Landbote
8401 Winterthur
052/ 266 99 00
www.landbote.ch

Medienart: Print
Medientyp: Tages- und Wochenpresse
Auflage: 27'811
Erscheinungsweise: 6x wöchentlich



Themen-Nr.: 555.001
Abo-Nr.: 1095269
Seite: 3
Fläche: 78'163 mm²

Gesund, anspruchslos, eigenartig





Der Landbote
8401 Winterthur
052/ 266 99 00
www.landbote.ch

Medienart: Print
Medientyp: Tages- und Wochenpresse
Auflage: 27'811
Erscheinungsweise: 6x wöchentlich

Themen-Nr.: 555.001
Abo-Nr.: 1095269
Seite: 3
Fläche: 78'163 mm²



Doris Hebeisen setzt seit 2011 auf die Kraftbeere Aronia, welche sie auf rund 40 Aren anbaut.

Enzo Lopardo

RICKENBACH Aronia ist die aktuelle Trendbeere. Auf dem Hof vom Doris Hebeisen und René Meili in Rickenbach wird sie angebaut.

Auf 40 Aren haben Doris Hebeisen und René Meili vor rund vier Jahren auf ihrem Hof zwischen Rickenbach und Sulz angefangen, Aroniabeeren anzubauen. «Ursprünglich wollte ich es mal mit zehn Stauden probieren, aber mein Partner meinte: Entweder ganz oder gar nicht» sagt Doris Hebeisen und erklärt, wie sie zu 450 Aroniapflanzen gekommen ist.

Die Bäuerin steht inmitten ihrer Sträucher. 2011 war die Fläche noch nicht genutzt und ihr Partner, René Meili, fragte sie, «ob sie sich nicht auch einmal selbstverwirklichen möchte?» Beim Durchforsten von Bauern-

zeitschriften und stiess sie dabei auf die Aroniabeere. Die gesundheitsfördernde Wirkung, die der Aronia zugesprochen wird, und ihre einfache Handhabung sprachen die Bäuerin sofort an. Den «Ursprünglich wollte ich es mal mit zehn Stauden probieren, aber mein Partner meinte: Entweder ganz oder gar nicht.»

Doris Hebeisen

Anbau der Beeren versteht sie als zweites Standbein zur Fleisch- und Brotproduktion.

Kleine Kraftbeere

Die Aroniabeere wird auch Kraftbeere genannt, weil ihre Früchte einen extrem hohen Anteil an Vitamin C und Antioxidantien ent-

halten. Auch Polyphenole, welche wie die Antioxidantien entzündungshemmend und krebsvorbeugend wirken, sind in grossen Mengen in der kleinen Beere enthalten.

«Unser Physiotherapeut empfiehlt vielen seiner Patienten, besonders älteren Menschen, unsere Aroniabeeren», erzählt Doris Hebeisen stolz. Viele ihrer Stammkunden schwören auf die gesunde Beere und berichten von stärkeren Abwehrkräften und weniger Darmbeschwerden. Vor allem auch zu Beginn der dunklen Jahreszeit wirke sich die Aronia positiv auf die Psyche aus und schenke mehr Lebensenergie.

Gestraft ist die Aronia aber mit ihrem eigenartigen Geschmack. Roh seien sie eigentlich ungeniessbar und auch als Saft bleibt ein pelziger Nachgeschmack im Mund zurück. Kombiniert ist die



Der Landbote
8401 Winterthur
052/ 266 99 00
www.landbote.ch

Medienart: Print
Medientyp: Tages- und Wochenpresse
Auflage: 27'811
Erscheinungsweise: 6x wöchentlich

Themen-Nr.: 555.001
Abo-Nr.: 1095269
Seite: 3
Fläche: 78'163 mm²

Beere aber durchaus ein Gaumenschmaus. Besonders zusammen mit Äpfeln schmecken die Beeren der Produzentin sehr. «Aber am liebsten habe ich die selbst gemachte Aroniakonfitüre, die passt zu allem», erzählt Hebeisen, sogar zu Fleisch.

Kein Superfood

Für Doris Hebeisen sind nicht nur die gesundheitsfördernden Inhaltsstoffe der Beere wertvoll, sondern auch ihre Anspruchslosigkeit. «Die Aroniabeere braucht eigentlich nichts, sie ist mir aber dankbar, wenn ich ab und an Unkraut jäte», sagt die Beerenbäuerin. In der Tat ist die Aronia sehr witterungsbeständig. Weder Frost noch Regen können ihr etwas anhaben. Hebeisen bewässert die Beeren auch nicht zusätzlich. Wenn es sehr heiss wird wie im letzten Sommer, gebe es einfach etwas weniger Saft, aber die Beere sei trotzdem noch von guter Qualität. Wichtig sei zudem, dass der Rasen immer kurz

geschnitten ist. Ansonsten kommen die Mäuse und machen sich an den Wurzeln zu schaffen. Nur von den Kirschessigfliegen wird auch die Aronia nicht verschont.

«Die Aronia ist nicht nur sehr gesund und anspruchslos – sie hat auch einfach ein schönes Gwändli.»

Doris Hebeisen

Wahnsinnig schön

«Die Aronia ist nicht nur sehr gesund und anspruchslos – sie hat auch einfach ein schönes Gwändli», sagt Doris Hebeisen. Im Frühling blüht die Aronia weiss und rosa, die Früchte sind dunkelrot, fast schwarz und die Blätter leuchten im Herbst in einem intensiven Rot. «Es ist einfach wahnsinnig schön», schwärmt die Bäuerin. Trotz allem ist die Aronia für Doris Hebeisen kein Superfood, sondern einfach «es guets Beeri».

Cindy Ziegler

VON DER ZIERPFLANZE ZUM WUNDERBEERI

Aronia, auch Apfelbeere genannt, ist ein äusserst vielseitiges Rosengewächs. Ursprünglich stammt die kleine Beere aus Nordamerika und kam im 19. Jahrhundert nach Russland. Mittlerweile ist sie im ganzen Osten weit verbreitet. Bis zum Anfang des 20. Jahrhundert wurde die Beere noch nicht gegessen, sondern hatte nur die Funktion, als Ziergewächs Gärten und Parkanlagen zu verschönern. Ein russischer Obstpionier wurde dann auf die Aronia aufmerksam und kreuzte sie mit anderen Obstsorten. 1946 wurde die Aronia eine anerkannte Kulturpflanze und knapp 30 Jahre später galt sie in ganz Russland als Heilpflanze. Von der ehemaligen Sowjetunion gelangte das Beeri über diverse osteuropäische Staaten schliesslich auch in die Schweiz. *ciz*