



## Erntestart für eine einmalige Gesundheitsbeere: Endlich wieder frische Aroniabeeren!

**August 2018: Frische Aroniabeeren schmecken nicht nur lecker, sie sind auch wahre Vitalstoffbomben. Aufgrund der anhaltenden Hitze und Dürre sind Deutschlands Gesundheitsbeeren in diesem Jahr zeitiger reif als üblich. Nicht nur auf den wirtschaftlich genutzten Aroniafeldern, auch auf Balkon oder im Garten stehen sie unmittelbar vor der Reife oder mussten bereits geerntet werden. Der Aroniabeere Verein erklärt, warum frische Aroniabeeren der Spitzenreiter unter den Beeren sind wenn es um den Gesundheitswert geht und woran man reife Beeren erkennt.**

Nicht nur geschmacklich unterscheiden sich frische Aroniabeeren von anderen dunklen Beersorten, wie schwarze Johannisbeere, Heidelbeere oder Acai. Ganz besonders ihr Gehalt an rot-blauen Pflanzenfarbstoffen macht die Aroniabeere so einzigartig. Anthocyane, so der Fachausdruck für die enthaltenen Farbstoffe, gehören zu den sekundären Pflanzenstoffen und sind eine wahre Geheimwaffe gegen unzählige Krankheiten, wie Arteriosklerose oder sogar Krebserkrankungen. Aufgrund ihrer antioxidativen Eigenschaften eliminieren die Inhaltsstoffe der Aronia freie Radikale, die für zahlreiche Krankheiten mitverantwortlich sind und unter anderem auch den Alterungsprozess fördern.

„Neben natürlichen Farbstoffen enthalten Aroniabeeren zudem auch eine Vielzahl an lebensnotwendigen Vitaminen und Mineralstoffen“, erklärt die Ernährungs- und Gesundheitsberaterin Claudia Höft. Darunter beispielsweise Vitamin A, E und B9 (Folsäure) oder Mangan, Eisen und Kalium. Genau das Richtige also, um seinem Körper und vor allem dem Immunsystem etwas Gutes zu tun – oder um den Körper schon jetzt auf die entbehrliche Winterzeit vorzubereiten.

„Das ist auch der Grund, warum frische Aroniabeeren auch bei Vögeln ganz hoch im Kurs stehen“, so die Expertin weiter. Hier heiße es „von der Natur lernen“: veterinärmedizinische Erkenntnisse bestätigen, dass sich besonders Zugvögel vor ihrer langen Reise mit den dunklen Beeren und ihren entzündungshemmenden Stoffen stärken. Für Vögel sind Aroniabeeren somit meist die letzte Gelegenheit, wichtige Nährstoffe für den Winter zu sammeln, sind sie doch eigentlich erst Ende August reif. In diesem Jahr allerdings sind die gesunden Früchtchen vielerorts bereits jetzt schon reif – über den ungewöhnlich frühen Erntebeginn berichtete auch die Deutsche-Press-Agentur in der vergangenen Woche.

Während man bei anderem Beerenobst, wie Himbeeren oder Erdbeeren, an der äußeren Farbe beurteilen kann, ob sie reif sind, sind es bei Aroniabeeren die inneren Werte, auf die es ankommt. Auch die Festigkeit einzelner Beeren kann vielfach nicht zu Rate gezogen werden, da einige Sorten noch im vollreifen Zustand zu festen Beeren neigen. Auf die Frage, woran man reife Aroniabeeren erkennt, gab Höft eine klare Antwort: „Um den Reifegrad festzustellen teilt man einfach mehrere

## PRESSEMITTEILUNG Aroniabeere e.V.



Beeren mit einem scharfen Messer. Ist das Fruchtfleisch von der Schale bis zum Kerngehäuse rot gefärbt, sind die Beeren reif.“

Jetzt können die Beeren frisch vom Strauch genascht, oder für eine spätere Verwendung, portionsweise eingefroren werden. Empfehlenswert ist zudem auch die Trocknung der Aronia. Hierfür werden die frisch geernteten Beeren entweder schonend im Ofen oder direkt in der Sonne getrocknet. „Getrocknete Aroniabeeren enthalten eine höhere Konzentration an natürlichen Pflanzenfarbstoffen und sind besonders im Müsli eine gelungene Alternative zu anderem Trockenobst.“, erklärt Höft abschließend.

### 100g frische Aroniabeeren enthalten u.a. durchschnittlich

<b>Nährwerte</b>		<b>Vitamine</b>		<b>Mineralien</b>	
Brennwert	96 kcal	Vitamin K	bis 1000 µg	Kalium	218 mg
Eiweiß	1,9 g	Vitamin E	bis 3,1 mg	Zink	0,147 mg
Kohlenhydrate	18,0 g	Folsäure	210 µg	Eisen	0,93 mg
Fett	1,5 g	Vitamin C	bis 50 mg		

Kontakt:

#### **Aroniabeere e. V.**

Traubelstraße 13 a  
Gebäude 44  
01109 Dresden

Mail: [info@aroniabeere.de](mailto:info@aroniabeere.de)

Tel.: +49 351 41886645

#### **Presse:**

<https://www.aroniabeere.de/service/presse/>

<https://www.aroniabeere.de>