

Aronia

Newcomer für Schweizer Beerenliebhaber

▷ Ein rotbrauner Blattaustrieb, eine weisse Doldenrispe im Mai, schwarze Früchte im Herbst und eine rote Herbstfärbung machen die Aronia zu einem attraktiven Gehölz für den Hobbygärtner, und so findet man sie in vielen Hausgärten als Zierstrauch. Seit Kurzem werden in der Schweizer Landwirtschaft allerdings grosse Aroniaplantagen zur Beerenproduktion angelegt. Zeit, die vor Antioxidantien strotzende Beere näher kennenzulernen.

VON MONIKA MÜLLER

Mein Beerengarten wird jedes Jahr etwas erweitert. Him-, Brom-, Erd-, Stachel-, Johannis- und Heidelbeeren habe ich schon, auch Cassis- und Jostabüsche. So wollte ich mich mal an etwas seltenere Beerenarten wagen. Von meinen zehn neuen Raritätenbüschen sind fünf diverse Varietäten der Aronia, auch bekannt als «Apfelbeere». Meine Gartenfreunde meinen: «Aronia? Noch nie gehört! Was ist denn das?» In Schweizer Gärtnereien werden die zur Familie der Rosengewächse gehörenden Aroniasträucher als Zierpflanzen angeboten. Der Strauch hat wenig Ansprüche an die Bodenbeschaffenheit, trägt ansprechende weisse Blüten dolden im Mai und danach hübsche Beerenbüschel, welche zuerst grün sind und sich im August in ein sattes Blauschwarz verwandeln. Die Herbstfärbung der Blätter ist spektakulär orangerot. So steht in manchem Schweizer Garten eine Aronia, ohne dass deren Besitzer um die ausserordentlich reichen Inhaltsstoffe der schwarzen Beeren weiss und diese alljährlich grosszügig den Vögeln überlässt. Dabei ist die Aronia punkto ihrer antioxidativ wirkenden Inhaltsstoffe kaum zu übertreffen: Mit ihrer fast schwarzen Farbe enthält sie pro 100 g 2147 mg Anthocyane, Heidelbeeren dagegen nur 705 mg, Erdbeeren gerade mal 35 mg. Das Spektrum der Vitamine in der Aronia ist umfangreich. Insbesondere der Gehalt an Carotinoiden ist im Vergleich zu anderen Beeren in der Apfelbeere sehr hoch. Der Gehalt an Beta-Carotin liegt im Durchschnitt bei 0,77 mg/100 g. Vitamin C enthält sie 14 mg/100g. Hauptnährstoff der Aronia, die zu

ca. 85 Prozent aus Wasser besteht, bilden die Kohlenhydrate. Im Aroniasaft sind pro Deziliter 4,1 g Glukose und 4,8 g Fruktose enthalten. Ausserdem weist der Saft mit bis 10 g/dl eine sehr hohe Menge an Sorbit auf. Die Aronia enthält insgesamt 5,6 g Nahrungsfasern/100 g Frischgewicht.

Die älteste Schweizer Aroniaproduktion

Ihren Siegeszug als Heilpflanze und Vitaminspender in Europa begann die Apfelbeere um 1900. Der russische Botaniker Iwan Wladimirowitsch Mitschurin (1855–1935) war von der Aronia nicht nur aufgrund ihrer Inhaltsstoffe fasziniert, sondern insbesondere wegen der extremen Frostresistenz – bis bitterkalte minus 30 °C können dem Strauch nichts anhaben. Mitschurin war stetig auf der Suche nach frostresistenten Obstsorten für das kontinentale Klima in Russland, und mit der Aronia wurde er fündig. 1946 wurde die Aronia als neue Obstart in das Sortiment der empfohlenen Obstarten der UdSSR-Planwirtschaft aufgenommen. Damit verbreitete sich ihr Anbau in ganz Russland. Von dort aus gelangte sie in zahlreiche andere osteuropäische Länder, insbesondere in die DDR und auch nach Skandinavien.

Einer der Ersten, vielleicht gar der Erste, der die Aronia in der Schweiz einführte, war Walter Bracher. Das Züchten von Beeren und Randen in den Hügeln oberhalb von Dürrenroth im Emmental war jahrzehntelang seine Welt. Dabei interessierte er sich für innovative Kulturen und liess sich nicht durch Konventionen und Misserfolge beirren. Wenn er etwas Interessantes entdeckte, recherchierte er beharrlich und probierte aus. So hat er 1990 seine ersten Aroniasträucher gepflanzt. Aber welche Enttäuschung nach der Ernte: «Die Sträucher haben gut getragen, aber die Beeren waren ungeniessbar», berichtet Bracher. «Wir haben damals halt nicht gewusst, wie wir die gerbstoffreichen Beeren verarbeiten mussten, um sie geniessbar zu machen.» Als Naschfrüchte taugen die Apfelbeeren auf jeden Fall nicht. Sie müssen vor dem Verzehr



voltan / iStockphoto

gekocht, getrocknet oder tiefgefroren und danach zu Saft gepresst werden. «Wir konnten sie nicht verkaufen, und so habe ich die Sträucher halt wieder gerodet.»

Walter und Rosemarie Bracher wurden älter und haben den Hof 1999 dem Sohn übergeben. Doch Walter Bracher sah zufällig eine Fernsehsendung über Indianer der Provinz Manitoba in Kanada. Der Stammesführer berichtete: «Wenn einer gesundheitliche Probleme hat, schicken wir ihn zu den *Chokeberrys* (wie die Apfelbeere auf Englisch heisst).» So erinnerte sich Walter an seinen damaligen Kulturversuch mit der Aronia und er nahm die Herausforderung nochmals an. Diesmal sollte es klappen. Mit seinen damals 73 Jahren pachtete er 2007 an zwei Standorten insgesamt 50 Aren Land und pflanzte über 1000 Aroniasträucher der Sorte Viking. «Ich habe einen grossen Teil meiner Altersvorsorge in diese Plantage investiert. Aber sehen Sie sich diese Pracht an.»

Ein Boom erfasst die Schweiz

In den Jahren 2004 bis 2011 richtete der Bund Beiträge für sogenannte innovative Obstkulturen aus. So konnten findige Landwirte auch für den Aroniaanbau Beiträge einfordern. Ab 2008 wurden zuerst in der Ostschweiz, mittlerweile aber auch in den Kantonen Aargau, Solothurn und Bern riesige Aroniaplantagen angelegt. «Allein in den letzten zwei Jahren wurden, auch ohne Bundesbeiträge, gegen 30 Hektaren mit Aronia neu bepflanzt», berichtet Jimmy Mariéthoz, Leiter der Fachstelle Gemüse- und Beerenanbau, BBZ Arenenberg. Die BBZ Arenenberg fördert in der obstbaulichen Beratung den Aroniaanbau in der Schweiz und arbeitet auch in der Interessengemeinschaft Aronia mit, welche 2009 gegründet wurde, um Anbau, Ernte und Vermarktung zu koordinieren. «Die Pflanzungen sind noch jung und werden 2014 gesamtschweizerisch eine Ernte von ca. 50 Tonnen ergeben. Bereits für 2018 rechnen wir aber mit einem Ertrag von gegen 400 Tonnen.»

Aroniaplantagen sind für Landwirte vor allem interessant, weil die Standortansprüche gering sind und die Aronia auch noch in Lagen gedeiht, die für andere Obstarten nicht geeignet sind. Die Sträucher können maschinell gepflanzt und bei einem Reihenabstand von 4,5 Meter auch maschinell geerntet werden. Schädlinge, ausser Mäuse, sind kein Thema, und die Früchte können bei 0 bis 2° C bis



www.berneraronia.ch

△ In Handarbeit erntet Walter Bracher zusammen mit 15 Helfern die rund 6 Tonnen Beeren seiner Biopflanzung.

4 Monate gelagert werden. Heute ist es kein Problem, die Jahresernte über den Direktverkauf, Apotheken und Saftproduzenten wie Biotta zu verkaufen. Allerdings versuchen bereits viele ausländische Anbieter, vornehmlich über das Internet, den gesundheitsbewussten und kaufkräftigen Schweizer Kunden ihre Aroniaprodukte schmackhaft zu machen. Um bereits 2018 die erwartete Jahresernte von 400 Tonnen zu vermarkten, müssen sich die Schweizer Aroniabauern wohl noch einiges einfallen lassen. Darauf angesprochen lächelt der Aroniapionier Walter Bracher: «Das kann ich mir kaum vorstellen. Ich jedenfalls habe meine treuen Kunden. Damit bin ich zufrieden.»

Aronia als Lebensmittel

Geschmacklich ist die Apfelbeere säuerlich herb und ähnelt unreifen Heidelbeeren. Trotz ihres hohen Zuckergehaltes wird die Frucht nicht als süss empfunden. Diese hat durch den hohen Gerbstoffanteil einen adstringierenden Effekt, der den Mund zusammenziehen lässt. Das Aroma wird neben den Gerbstoffen durch blausäurehaltige Verbindungen geprägt. Aus diesem Grund ist die Frucht in rohem Zustand nicht zum Verzehr geeignet, hat aber als Saft oder Konfitüre durchaus seinen Reiz.

Der Aroniasaft ist dunkelrot bis schwarz, riecht nach Bittermandel und hat einen herben Geschmack. Die in den Kernen enthaltenen blausäurehaltigen Verbindungen bleiben bei der Saftgewinnung im Pressrückstand zurück. Der Saft harmonisiert gut mit anderen Fruchtsäften, deshalb ist er in der Getränkeindustrie auf verschiedene Weise nutzbar. Zum einen kann er in Mischung mit anderen Säften, zum Beispiel Apfelsaft, als Mischfruchtsaft vertrieben werden und verleiht diesen

eine ansprechende Farbe, zum anderen werden aus dem Saft alkoholische Getränke wie Likör, Schaum- und Dessertweine hergestellt.

In der Lebensmittelherstellung kann die Frucht in verschiedenen Bereichen Einsatz finden. Bei Back- und Süswaren (Füllung von Torten, Speiseeis, kandierte Früchte) können Fruchtpürees, Fruchtpulver, Fruchtsaft und Fruchtfasern der Aronia verwendet werden. Für Molkereiprodukte (Milchshake, Joghurt usw.) kann die Aronia sowohl als Färbemittel als auch als Geschmacksgeber genutzt werden. In der Konservenindustrie wird die Apfelbeere für Kompotte, Grützen sowie zur Gelee- und Marmeladenherstellung eingesetzt. Als Tiefkühlbeerenmischung oder als Sirup ist die Beere in osteuropäischen Ländern auf dem Markt. Die luft- oder gefriergetrocknete Beere eignet sich als Teekomponente oder in Fruchtriegeln.

Durch den hohen Gehalt an Anthocyanen kann die Aronia als natürliches Färbemittel verwendet werden. Selbst bei einer Verdünnung des Saftes von 1:100 tritt noch keine Entfärbung ein. Da synthetische Lebensmittelfarbstoffe oft kritisch beurteilt werden, stellt der Einsatz von natürlichen Farbstoffen, die gut wasserlöslich sowie unkompliziert zu gewinnen sind, eine wertvolle Alternative dar.

Aronia als Medizin

Über den Einsatz der Aronia in der Medizin sind vor allem Informationen aus der ehemaligen UdSSR vorhanden. Aufgrund der grossen Menge bioaktiver Inhaltsstoffe zählt die Aronia in Russland zu den Heilpflanzen. In der ehemaligen Sowjetunion wurden Aroniapräparate wie Aroniapulver, -tabletten und -saft zur Behandlung von zahlreichen Krankheiten eingesetzt. Es gibt Aufzeichnungen über die Behandlung von Bluthochdruck, Diabetes, Magen-, Darm- sowie Leber- und Gallenblasenerkrankungen. Magenentzündungen, die aufgrund einer gestörten Sekretionsfunktion entstehen, konnten durch die Einnahme von Aroniapräparaten gelindert werden. Aufgrund der gallentreibenden Wirkung wurde die Beere zur Behandlung von Leber- und Gallenblasenerkrankungen eingesetzt.

In der Kinderheilkunde der ehemaligen UdSSR wurde die Apfelbeere ebenfalls verwendet. Bei typischen Kinderkrankheiten wie Masern und Scharlach wurden die Beeren eingesetzt, was antivirale und antibakterielle Wirkungen vermuten lässt. Aufgrund des Vitamin- und Flavonoidgehaltes wurde

Aronia Milchshake

400 g Aroniabeeren gefroren
2 dl Halbrahm
1 l Vollmilch

Zubereitung

Die Aronia mit dem Stabmixer pürieren. Den Halbrahm unter stetigem Weiterrühren zugeben. Vollmilch zugeben und nach Bedarf süssen. Vor dem Servieren nochmals kräftig aufschlagen.

die Einnahme von Aroniaprodukten zur Stärkung des Immunsystems und bei Vitaminmangelkrankungen empfohlen. Eine besondere Bedeutung hat der Einsatz der Aroniabeere bei Vergiftungen durch Schwermetalle und bei Strahlenschäden. Nachdem entdeckt wurde, dass Aroniapräparate die Ausscheidung von radioaktivem Strontium und von Cadmium steigert, wurde die Aroniabeere auch zur Behandlung von Opfern der Katastrophe von Tschernobyl eingesetzt.

Sicher sind weitere Studien nötig, um die Apfelbeere für mehr als den Einsatz als Lebensmittel und Farbstoff zu rechtfertigen. Dass die Inhaltsstoffe der Aronia tatsächlich pharmakologische Wirkungen haben, zeigt sich aber schon nach kurzer Literaturrecherche: Offensichtlich beeinflusst der Konsum von Aroniabeeren nämlich das Enzymsystem der Leber CYP P450, wie das beispielsweise auch Grapefruit tut. Das verträgt sich mit vielen Medikamenten nicht.

Mit einem Aroniastrauch hat man somit die Apotheke im eigenen Garten. Die Pflanze ist genügsam und kommt mit jedem Boden zurecht. Der Pflegeaufwand ist minimal, und ausserdem lässt sie sich gut als Hecke anpflanzen. Da die Aronia selbstfertil ist, genügt nur eine Pflanze im Garten zur Fruchtbildung. Belohnt wird ihr Besitzer mit einer schönen Blüte, farbenfrohem Herbstlaub, durchsetzt mit attraktiven Beerenständen. Ein Aroniastrauch kann rund 20 Jahre alt werden und nach drei bis vier Jahren jedes Jahr bis zu zehn Kilogramm Früchte tragen. Aus den Beeren kann neben Saft, Konfitüre oder Kuchen auch Aroniaglace oder ein Milchshake hergestellt werden. Ein Kontrollgang in meiner eigenen jungen Mikro-Aroniaplantage ergab folgendes Ergebnis: zwei Sträucher tot von Wildverbiss und Wassermangel. Ein Strauch wunderbar, zwei Sträucher noch mit etwas Startschwierigkeiten, zu erwartende Gesamternte etwa 400 Gramm. Für einen Milchshake sollte es reichen.