

Aronia

Un nouveau venu pour les amateurs de baies

▷ Un bourgeon brun rouge, une ombelle blanche en mai, des fruits noirs à l'automne et une coloration automnale rouge font de l'aronia un arbuste séduisant pour le jardinier amateur, c'est la raison pour laquelle on le retrouve dans de nombreux jardins sous forme de buissons ornementaux. Depuis peu cependant, de grandes plantations destinées à la production de ses baies se sont développées dans l'agriculture suisse. Voici l'occasion de faire plus ample connaissance avec les baies d'aronia qui regorgent d'antioxydants.

PAR MONIKA MÜLLER

Mon jardin de baies s'étend d'année en année. J'ai déjà des framboises, des mûres, des fraises, des groseilles à maquereau, des raisinets et des myrtilles ainsi que des plants de cassis et de jostas. Je voulais alors me tourner vers des variétés de baies un peu plus rares. Parmi mes 10 nouvelles sortes d'arbustes rares, 5 sont des aronias de différentes variétés. Mes amis jardiniers me disent: «Aronia? Jamais entendu parler! Qu'est-ce que c'est?» Dans les jardinerie suisses, l'aronia est proposé comme plante d'ornement. L'arbuste est peu exigeant en matière de sol, offre au mois de mai de très belles fleurs blanches en ombelle et ensuite de jolies grappes de baies, d'abord vertes qui deviennent d'un bleu noir saturé en août. La coloration rouge orangé des feuilles en automne est spectaculaire. De nombreux jardins suisses possèdent un aronia sans que leur propriétaire ne soupçonne la présence dans les baies noires de composants très précieux, laissant celles-ci tous les ans généreusement aux oiseaux.

Pourtant, en matière d'antioxydants, l'aronia est difficile à surpasser: avec sa couleur presque noire, il contient 2 147 mg d'anthocyane pour 100 g alors que les myrtilles n'en contiennent que 705 mg et les fraises tout juste 35 mg. Le spectre des vitamines présentes dans l'aronia est très vaste. La teneur en caroténoïdes est là encore particulièrement élevée par rapport aux autres baies. La teneur en β -carotène dans l'aronia est en moyenne de 0,77 mg/100 g et celle en vitamine C de 14 mg/100 g. Le principal nutriment contenu dans l'aronia, composé à 85 % d'eau, sont les

glucides. Le jus d'aronia contient 4,1 g de glucose et 4,8 g de fructose par dl. Par ailleurs, avec jusqu'à 10 g/dl, le jus présente une très grande quantité de sorbitol. L'aronia contient au total 5,6 g de fibres/100 g de baies fraîches.

La plus ancienne production d'aronia en Suisse

La réputation de l'aronia en Europe comme plante médicinale très riche en vitamines date des années 1900. Le botaniste russe Ivan Vladimirovitch Mitchourine (1855 – 1935) était fasciné non seulement par la composition nutritionnelle de l'aronia, mais surtout par son extrême résistance au froid – l'arbuste résiste à des températures sibériennes de moins 30 °C. Mitchourine, sans cesse à la recherche de variétés de fruits résistants au froid du climat continental de la Russie a fait avec l'aronia une véritable découverte. En 1946, l'aronia a été intégré comme nouvelle variété dans la liste des fruits recommandés dans l'économie planifiée de l'URSS. C'est ainsi que sa culture s'est développée dans toute la Russie. A partir de là, elle s'est exportée dans de nombreux autres pays d'Europe de l'Est, en particulier la RDA, et aussi en Scandinavie.

L'un des premiers, peut-être même le tout premier, qui introduisit l'aronia en Suisse fut Walter Bracher. La culture des baies et des betteraves rouges dans les collines surplombant Dürrenroth dans l'Emmental fut son univers durant des décennies. Il s'intéressa ainsi aux cultures innovantes et ne se laissa pas détourner par les conventions ni les échecs. Quand il découvrait quelque chose d'intéressant, il effectuait des recherches avec persévérance et faisait des essais. C'est ainsi qu'il a planté ses premiers arbustes d'aronia en 1900. Mais quelle ne fut pas sa déception lors de la récolte: «Les arbustes avaient bien donné, mais les baies étaient immangeables» rapporte-t-il. «A l'époque, nous ne savions pas comment traiter ces baies riches en tannin pour les rendre consommables.» En tous les cas, les aronias ne conviennent pas comme friandises. Avant de les consommer, il faut les cuire ou les faire



sécher ou encore les congeler puis les presser pour en faire du jus. «On n'a pas pu les vendre et j'ai donc arraché les arbustes.»

Walter et Rosemarie Bracher ont vieilli et ont transmis leur ferme à leur fils en 1999. Mais Walter Bracher tomba un jour par hasard sur une émission de télévision sur les Indiens de la province du Manitoba au Canada. Le chef coutumier y disait: «Quand quelqu'un a un problème de santé, on l'envoie aux chokeberries (nom anglais des baies de l'aronia).» Alors Walter se souvint de son essai de culture d'aronias autrefois et il releva le défi une nouvelle fois. Cette fois, cela a marché. A 73 ans, en 2007, il loua du terrain à deux endroits différents pour un total de 50 ares et planta plus de 1 000 arbustes d'aronia de la variété Viking. «J'ai investi une grande partie de ma pension de retraite dans cette plantation. Mais regardez cette merveille.»

La Suisse saisie par la fièvre

Dans les années 2004 – 2011, la Confédération a distribué des subventions pour les cultures fruitières dites innovantes. C'est ainsi que certains paysans malins ont demandé également des subventions pour la culture de l'aronia. A partir de 2008 d'immenses plantations d'aronia ont vu le jour d'abord dans l'est de la Suisse, mais aussi dans les cantons d'Argovie, de Soleure et de Berne. «Au cours des seules 2 dernières années, environ 30 hectares d'aronias ont été plantés même sans subventions fédérales» rapporte Jimmy Mariéthoz, responsable du service «culture des légumes et des baies» du BBZ Arenenberg. Le BBZ Arenenberg encourage à travers son service de conseil en matière de culture fruitière la culture de l'aronia en Suisse et fait également partie de la communauté d'intérêt Aronia créée en 2009 pour coordonner la culture, la récolte et la commercialisation. «Les plantations sont encore récentes et devraient donner en 2014 une récolte globale d'environ 50 tonnes pour l'ensemble de la Suisse. Mais nous escomptons dès 2018 une récolte d'environ 400 tonnes.»

Les plantations d'aronias sont pour les paysans vraiment intéressantes, car les exigences concernant le site d'implantation sont réduites et l'aronia prospère de plus en des lieux inadaptés aux autres types de fruits. Les arbustes peuvent se planter mécaniquement et, avec un espacement des rangs de 4,50 m, se récolter également mécaniquement. A part les souris, on ne connaît pas d'animaux nuisibles pour les baies et celles-ci peuvent rester stockées jusqu'à 4



www.berneraronia.ch

△ Walter Bracher et 15 auxiliaires récoltent à la main les quelque 6 tonnes de baies produites dans sa plantation bio.

mois à 0 – 2°C. Aujourd'hui il n'y a pas de problème pour écouler la récolte annuelle via la vente directe, les pharmacies et les fabricants de jus comme Biotta. Mais de nombreuses entreprises étrangères essaient de vendre à des clients suisses au pouvoir d'achat élevé et soucieux de leur santé leur produits à base d'aronia, principalement par Internet. Pour commercialiser dès 2018 la récolte annuelle de 400 tonnes attendue, les producteurs suisses d'aronia devront avoir quelques idées. Interrogé à ce sujet, le pionnier en la matière, Walter Bracher sourit: «J'ai du mal à l'imaginer. En tout cas, j'ai une clientèle fidèle. Je suis content comme ça.»

L'aronia comme aliment

L'aronia a un goût un peu amer et aigrelet qui rappelle celui des myrtilles pas mûres. Malgré sa teneur en sucre importante, ce fruit n'est pas ressenti comme sucré. Avec sa teneur élevée en tanins, il est astringent en bouche. En plus des tanins, l'arôme est empreint de composés d'acide cyanhydrique. Pour cette raison, ce fruit n'est pas consommable à l'état brut, mais séduit sous forme de jus ou de confiture.

Le jus d'aronia est rouge foncé à noir, a une odeur d'amande amère et possède un goût amer. Lors de l'extraction du jus, les composés d'acide cyanhydrique contenus dans les pépins restent dans les résidus de pressage. Le jus se combine bien avec d'autres jus de fruits, il est donc utilisable de différentes façons dans l'industrie des boissons. D'une part, il peut être commercialisé en mélange avec d'autres jus, par exemple du jus de pomme, sous forme de jus multi-fruits et confère à ceux-ci une couleur séduisante; d'autre part, à partir du jus sont fabriquées des boissons alcoolisées telles que liqueurs, vins pétillants et vins de dessert.

Dans la fabrication de produits alimentaires, ce fruit peut s'utiliser dans différents domaines. La purée de fruits, la poudre de fruits, le jus de fruits et les fibres de fruits de l'aronia peuvent s'utiliser en biscuiterie et en confiserie (garnitures de tartes, glaces, fruits confits). Pour les laitages (lait aromatisé, yaourts, etc.), l'aronia peut servir aussi bien de colorant que d'arôme. Dans l'industrie des conserves, cette baie s'utilise pour les compotes ainsi que pour la fabrication des gelées et des confitures. Dans les pays d'Europe de l'Est, ces baies sont commercialisées sous forme de mélange de baies surgelées ou de sirop. Les baies séchées à l'air ou au froid servent à la fabrication de tisanes ou barres à base de fruits.

Grâce à sa teneur élevée en anthocyanes, l'aronia peut s'utiliser comme colorant naturel. Même avec une dilution du jus à 1/100, on ne constate pas de décoloration. Dans la mesure où les colorants alimentaires synthétiques sont souvent l'objet de critiques, l'utilisation de colorants naturels facilement diluables à l'eau et faciles à obtenir constitue une alternative intéressante.

L'utilisation de l'aronia comme médicament

Concernant l'utilisation de l'aronia en médecine, les informations disponibles proviennent essentiellement de l'ex-URSS. En raison de la quantité importante de ses composants bioactifs, l'aronia figure en Russie au tableau des plantes médicinales. Dans l'ancienne Union Soviétique, les préparations à base d'aronia telles que la poudre, les comprimés et le jus d'aronia étaient utilisées pour le traitement de nombreuses maladies. Il existe des écrits concernant le traitement de l'hypertension, du diabète, des affections de l'estomac, des intestins ainsi que du foie et de la vésicule biliaire. Les gastrites causées par une fonction sécrétoire trop faible ont pu être soulagées par la prise de préparations à base d'aronia. En raison de leur effet cholagogue, les baies ont été utilisées dans le traitement des affections du foie et de la vésicule biliaire.

Dans l'ex-URSS, l'aronia était également utilisé en pédiatrie. Ces baies étaient utilisées dans des maladies infantiles caractéristiques, telles que les oreillons ou la scarlatine, ce qui laisse supposer des effets antiviraux et antibactériens. En raison de leur teneur en vitamines et en flavonoïdes, l'ingestion de produits à base d'aronia était recommandée pour

Milkshake à l'aronia

400 g de baies d'aronia surgelées
2 dl de demi-crème
1 l de lait entier

Préparation

Réduire en purée l'aronia. Ajouter la demi-crème en remuant sans arrêt. Ajouter le lait entier et sucrer à votre goût. Agiter vigoureusement une nouvelle fois avant de servir.

renforcer le système immunitaire et dans les cas de carences en vitamines. L'utilisation des baies d'aronia est particulièrement significative dans les cas d'empoisonnement aux métaux lourds ou de lésions dues aux rayons. Après la découverte que les préparations à base d'aronia favorisent l'élimination du strontium et du cadmium radioactifs, les baies d'aronia ont été utilisées également pour le traitement des victimes de la catastrophe de Tchernobyl. D'autres études sont indispensables afin de justifier une utilisation de l'aronia autre que comme produit alimentaire ou colorant. Malgré tout, les effets pharmacologiques des éléments composant l'aronia apparaissent assez vite quand on entreprend des recherches dans la littérature: visiblement la consommation de baies d'aronia a une influence sur le système enzymatique du foie CYP P450, tout comme le pamplemousse par exemple. Elle est incompatible avec de nombreux médicaments.

Avec un plant d'aronia, on a par conséquent une pharmacie dans son propre jardin. La plante est peu exigeante et s'adapte à tous les sols. L'entretien de la plante est réduit et, par ailleurs, elle se plante facilement en haie. Comme l'aronia est autofertile, un seul plant au jardin est suffisant pour obtenir des fruits. Son propriétaire est récompensé par une magnifique floraison, un feuillage automnal très coloré, accompagné de très belles grappes de baies. Un plant d'aronia peut atteindre environ 20 ans et produire jusqu'à 10 kg de fruits chaque année au bout de trois ou quatre ans. En plus du jus, des confitures et des gâteaux, il est possible de faire de la crème glacée ou des milkshakes à l'aronia. Une visite de contrôle dans ma propre micro-plantation d'aronia dimanche dernier m'a permis de constater la mort de 2 arbustes, l'un suite au passage de gibier et l'autre par manque d'eau; un plant est magnifique, 2 autres ont encore quelques difficultés de démarrage, la récolte totale prévue est d'environ 400 g – suffisante pour un milkshake.