

Aronia

Eine Bereicherung unserer Wiesen

Die Aroniabeeren wachsen auf unseren Wiesen im freiburgischen Broyetal. Aronia melanocarpa ist eine Medizinalpflanze die ursprünglich aus Nordamerika stammt. Dieser über zwei Meter hohe Busch blüht im Mai, kurz nach dem erscheinen der Blätter. Auch Apfelbeere genannt, weil sie botanisch zu den Rosengewächsen gehört. Die Beeren können je nach Standort ab Mitte August geerntet werden und haben gut einen Zentimeter Durchmesser. Die Aronia ist eine sehr widerstandsfähige Pflanze und trotz auch der Kälte. Während Jahrmillionen musste sie, extreme Witterungseinflüsse, Umweltbedingungen und mehrere Eiszeiten durch – und überstehen. Diese Widerstandskraft spiegelt sich in den Beeren. Die dunkelvioletten bis schwarzen Beeren enthalten soviel Anthocyane wie Holunder aber mehr als das zwanzigfache an Procyanidinen

(OPC's), das heißt, sie ist eine der Beeren mit der größten antioxydativen Kraft. Im Herbst verfärben sich die Blätter in eine kräftige rote Herbstpracht. Auf unserem Bio-Hof werden die Aronia von Hand gepflückt und mit viel Liebe schonend getrocknet.



Die Indianerbeere

Auch Indianerbeere genannt, weil sie schon von den Indianern genutzt wurde. Kranke Stammesmitglieder wurden in die Aronia-Sträucher geschickt um sich gesund zu essen. Oder die Beeren wurden mit Trockenfleisch und Fett zu einem schmackhaften Mix in Riegelform für Reiseproviant und Winternahrung verarbeitet, die ein guter Energie- und Vitaminlieferant waren. Schamanen oder Medizinmänner heilen nach wie vor verschiedene Verletzungen und Krankheiten mit Fruchtbrei oder Beerensäften mit Auflagen oder Umschlägen um Heilungsprozesse zu verkürzen.

In Europa wurde sie erst ab 1946 in der damaligen UdSSR offiziell als Obst- und Zierpflanze anerkannt. Sie wurde auch schon für Herz-Kreislaufbeschwerden und Magen-Darmerkrankungen eingesetzt und in den 70er Jahren offiziell zur Heilpflanze erklärt. In der ehemalige Sowjetunion wurde über die Aronia-Beere viel geforscht. Sie wird auch bei Durchblutungsstörungen, Kinderkrankheiten, Leber- und Gallenerkrankungen, verschiedenen Formen von Allergien und Hauterkrankungen und darüber hinaus auch bei radioaktiven Strahlenschäden eingesetzt. In Deutschland wird die Erforschung der Aronia an verschiedenen Universitäten unterstützt, im speziellen an der Berliner Universität in Potsdam ab 2006 unter Prof. Dr. Kulling. Sie kümmerte sich um die Erforschung der Procyanidine, den Pflanzenbegleitstoffen und deren Stoffwechselung im Darm.

Die Antioxidantien und die freien Radikalen

Freie Radikale sind beschädigte Sauerstoffmoleküle, durch UV-Strahlen, rauchen, Umweltbelastung, Stress und ganz einfach auch dadurch dass wir essen und atmen. Durch Oxidation kann das Molekül eines der acht Elektronen verlieren und wird zu einem freien Radikal. Dieses freie Radikal sucht zum Ausgleich ein neues Elektron. Dies kann zu einer Kettenreaktion führen und mehr freie Radikale produzieren, wenn dieses Elektron von einem guten Molekül „gestohlen“ wird.

Dies kann zur Schädigung der DNA und zu einer Verlangsamung der Zellerneuerung führen. Dadurch wird die Alterung beschleunigt, auch sichtbar an der Haut.

Die Antioxidantien haben überzählige Elektronen die sie an freie Radikale abgeben können. Somit werden diese neutralisiert und arbeiten normal weiter.



Zusammenfassend

Eine genügende Aufnahme von Vitaminen und Antioxidantien (Anthocyanen) aus Pflanzenbegleitstoffen kann sich positiv auf die Gesundheit auswirken, stärkt das Immunsystem und kann vor vielen Zivilisationskrankheiten schützen.

Um den Bedarf an Antioxidantien zu decken werden täglich etwa 20 Aronia-Beeren empfohlen.

Auszüge und Foto über die freien Radikale aus dem „Nutralite Handbuch – Amway“

Allgemeine Auszüge und Tabelle aus dem Buch „Aronia – Die Powerbeere aus der Eiszeit“ von Walter Binder

Die Fotos der Beeren und von der Trocknung stammen vom Hof „La Pensée Sauvage“

Die Beeren wachsen nicht nur auf unserem Betrieb, sie werden auch bei uns zu Rohkostqualität weiterverarbeitet.

Bio-Hof La Pensée Sauvage



Familien Flammer und Vuilleumier

Grange-des-Bois 2, CH-1482 Cugy

026/660.20.16 od. 078/731.88.34

www.lapenseesauvage.ch



Die drei Gruppen von Antioxidantien

- Vitamine :
 - wasserlöslich : H, C, B1, B2, B6, B9, B12, Niacin, Folsäure
 - Fettlöslich : Provitamine A, E, K
- Mineralien und Spurenelemente : Kalium, Calcium, Phosphor, Eisen, Kupfer, Mangan, Jod, Zink, Selen, ...
- Pflanzenbegleitstoffe (Sekundäre - Pflanzenstoffe) : in naturbelassener pflanzlicher Biokost, die Polyphenole, OPC, Anthocyane, die verschiedenen Pigmentfarben von Früchten und Gemüse, Carotinoide, Glucosinolate, Isoflavonoide, Phytosteriene, ...

Die dunkelpigmentierten Beeren und Früchte enthalten verschiedene Polyphenole zu ihrem Schutz die auch auf unsere Gesundheit eine positive Auswirkung haben können.

