

Was ist besonders an der Aroniabeere?

Mo, 20.08.2018 - 10:48

Essen, Trinken und Genuss – hätten Sie's gewusst?

Die Aroniabeere, auch Apfelbeere genannt, zählt dank ihrer gesundheitsfördernden Inhaltsstoffe zu den „Super Foods“. Die reifen Früchte sind violettschwarz und erinnern an Heidelbeeren, sind allerdings ein bisschen größer. Sie werden zwischen August und Oktober geerntet. Mit zunehmender Reife färbt sich auch das Fruchtfleisch dunkel.

Aroniabeeren schmecken säuerlich und ziemlich herb. Da die in den Früchten enthaltenen Samen blausäurehaltig sind, sollten frische Früchte nur in Maßen gegessen werden. Meist werden sie zu Saft, Sirup oder Fruchtaufstrich verarbeitet oder als getrocknete oder eingefrorene Beeren angeboten. Durch das Einfrieren werden die Beeren zugleich milder und schmecken nach dem Auftauen weniger bitter.

Aroniabeeren sind reich an Vitaminen – vor allem an Vitamin C –, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen. Besonders hoch ist ihr Gehalt an Anthocyanen. Diese blau-roten Farbstoffe wirken antioxidativ und schützen die Zellen vor freien Radikalen. Auch eine entzündungshemmende Wirkung wird ihnen zugeschrieben. Für den bitteren Geschmack sind die enthaltenen Gerbstoffe verantwortlich.

Ursprünglich stammt die Aronia aus Nordamerika, in den 1950er Jahren kam sie nach Mitteleuropa. Auch wenn die Früchte Beeren genannt werden: botanisch zählen die Früchte der Aronia nicht zu den Beeren, sondern ähneln eher Äpfeln oder Birnen.