Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 65 (2008)
Heft: 7-8: Schönheit aus dem Meer

Artikel: Beere mit herbem Charme
Autor: Dürselen, Gisela / Kulling, Sabine
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-554540

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 11.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Beere mit herbem Charme

Wenig bekannt, aber wirksam ist die aus Nordamerika stammende Aronia. Reich an sekundären Pflanzenstoffen, erregt die kleine Beere das Interesse der Forscher. Neben vielen anderen positiven Eigenschaften wird der Aronia eine stark antioxidative Wirkung zugeschrieben: Ihr tiefroter Farbstoff soll vor freien Radikalen schützen.

Saft und Kraft für die Gesundheit versprechen die prallen, reifen Aroniabeeren.

So robust wie der Charakter der Pflanze, so eindrucksvoll ist der Geschmack ihrer Beeren: ziemlich herb, ein bisschen sauer und nur wenig süss. Der Geschmack entsteht durch die rot-blaue Farbe, die sich in der Schale der Früchte konzentriert – der Farbstoff gehört zu den sekundären Pflanzenstoffen, an denen die Aronia besonders reich ist. Von diesen Pflanzenstoffen haben die Wissenschaftler vor allem eine Gruppe im Blick: die Anthocyane, die die Aronia zur herausragenden «Gesundheitsbeere» machen.

Schutz vor freien Radikalen

Anthocyane sind wasserlösliche Pflanzenfarbstoffe, die Heidel- und Preiselbeeren rot und Auberginen violett färben. Ihnen wird eine stark antioxidative Wirkung zugeschrieben: Sie verhindern Oxidationsprozesse, die von freien Radikalen verursacht werden und die menschlichen Zellen schädigen.

Freie Radikale entstehen durch Stress, Umweltgifte und Strahlung, und vor allem ältere Menschen sollten sich vor ihnen schützen: Denn im Alter wird das

Immunsystem schwächer, und die Abwehrmechanismen funktionieren nicht mehr so gut wie in jungen Jahren.

Aktuelle Studien

Wissenschaftler stellten fest, dass Aroniabeeren im Vergleich zu anderen Beeren die höchste Anthocyan-Konzentration besitzen. Die Lebensmittelindustrie nutzt diesen Umstand und verwendet Aronia als natürlichen Farbstoff.

Laut einer aktuellen Studie der Universität Potsdam enthalten 100 Gramm Aroniafrüchte 800 Milligramm Anthocyan – die ebenfalls Anthocyan-reichen Blaubeeren enthalten in der gleichen Fruchtmenge «nur» 160 Milligramm.

Weitere Antioxidantien in der Aroniabeere waren in Polen schon 2005 Gegenstand einer wissenschaftlichen Studie: Aneta Wojdylo und Jan Oszmiánski von der Universität Wroclav untersuchten die sekundären Pflanzenstoff-Gruppen der Phenole und Tannine. Sie stellten unter anderem fest, dass der Gehalt der antioxidativ wirkenden Tanninen in Aroniabeeren weitaus höher ist als der in allen anderen Beeren. Das Fazit der Forscher: Die antioxidative Wirkung der Aronia sei «vergleichbar mit der traditioneller chinesischer Heilpflanzen, die gegen Krebs eingesetzt werden».

Noch mehr Positives

Zwar ist die kleine Wildfrucht in Mitteleuropa noch immer ein Geheimtipp, nach Russland aber gelangte sie bereits um 1900. In den 1940er Jahren wurde der bis zu zweieinhalb Meter hohe Aronia-Strauch dort als Heilpflanze kultiviert. Aroniabeeren galten als vitaminreiches Dörrobst, und man setzte sie bei Krankheiten des Verdauungstrakts, bei Bluthochdruck, erhöhten Blutfettwerten und Arteriosklerose ein – ausserdem aber auch bei Strahlenschäden, da die Inhaltsstoffe Schwermetalle aus dem Körper schwemmen sollen.

Eine Reihe weiterer positiver Wirkungen werden der Aroniabeere zugeschrieben:

In Ostdeutschland bei Dresden befindet sich das grösste Aronia-Anbaugebiet Westeuropas. Aus Russland kam die blauschwarze Beere Anfang der 70er Jahre in die ehemalige DDR. Dort wurde sie unter anderem in der Milchindustrie und zur Herstellung von Schaumweinen verwendet.

Unter anderem soll sie entzündungshemmend wirken, und in den USA werden Harnwegserkrankungen und verschiedene Herzbeschwerden mit Aronia behandelt.

Dass die Aronia auch die Therapie von Diabetes mellitus unterstützt, bewies eine Untersuchung der bulgarischen Medizinischen Universität Plovdiv aus dem Jahre 2002: In der Studie wirkte sich die regelmässige Einnahme des kalorienarmen Aronia-Saftes positiv auf den HbA1c-Wert aus, einem wichtigen Indikator in der Diabetes-Therapie. Ebenfalls positiv waren die Effekte auf Cholesterin- und Lipidwerte.

Eine kürzlich in den USA von Forschern der Ohio State University veröffentlichte Studie unterstellt der Pflanzenstoff-Gruppe der Anthocyane in den Aroniabeeren sogar eine krebszellenabtötende Eigenschaft. Bislang war lediglich bekannt, dass die Gesundheitsbeere das Wachstum von Krebszellen verlangsamen kann.

Aronia im eigenen Garten

Aronia melanocarpa lautet der botanische Name der Aronia, die zu den Rosengewächsen zählt. Im Volksmund wird sie Edel-Eberesche oder Schwarze Apfelbeere genannt, weil ihre zierlichen weissen Blüten den Apfelblüten ähneln und die aufgeschnittenen Früchte an einen Apfel erinnern.

Die Aronia ist sehr genügsam und kommt mit fast jedem Klima und jedem Boden zurecht. Sie trägt viele Beeren und befruchtet sich selbst. Weil der Farbstoff der Aronia Parasiten abhält, sind beim Anbau keine Pflanzenschutzmittel nötig. Ein weiterer Vorteil für Naturfreunde: Die üppigen Blütendolden im Frühjahr sind begehrte Bienenweide; im August locken die reifenden Früchte viele Vögel an. Mit ihrer reichen Blüte im Mai und der roten Laubfärbung im Herbst ist die Aronia eine attraktive Heckenpflanze, die kaum geschnitten werden muss.

• Gisela Dürselen

Die hübschen weissen Blütendolden und das rote Laub im Herbst machen den Aroniastrauch auch zur attraktiven Gartenpflanze.

Interview mit Prof. Sabine Kulling

Die Lebensmittelchemikerin Prof. Dr. Sabine Kulling vom Institut für Ernährungswissenschaften der Universität Potsdam leitet seit August 2006 ein neues Forschungsprojekt zur Aronia. Die Studie läuft über drei Jahre, wird vom deutschen Forschungsministerium gefördert und ist Teil eines Projekts zur grundlegenden Erforschung von sekundären Pflanzenstoffen.
Autorin Gisela Dürselen sprach für die GN mit Prof. Kulling.

GN: Es gibt bereits Untersuchungen zu den gesundheitsfördernden Wirkungen der Aroniabeere. Was ist neu an Ihrer Studie?
Prof. Sabine Kulling: Neu an unserer Studie ist, dass wir den Bogen spannen von der molekularen Grundlagenforschung bis hin zu anwendungstechnischen Verfahren für die Produktverbesserung und -entwicklung. Wir setzen uns detailliert damit auseinander, wie die sekundären Pflanzenstoffe in Aronia vom Körper aufgenommen und verstoffwechselt werden. Zum anderen arbeiten wir daran, den Gehalt und die Bioverfügbarkeit der sekundären Pflanzenstoffe in der Aroniabeere in verarbeiteten Aroniaprodukten zu verbessern.

GN: Bezüglich der krebsvorbeugenden Wirkung der sekundären Pflanzenstoffe sind die Anthocyane im Gespräch. Was ist das Interessante an den Anthocyanen? Und wie steht es mit ihrer Bioverfügbarkeit?
Prof. Kulling: Besonders interessant an Anthocyanen ist, dass bislang keine negativen Wirkungen bekannt sind – selbst dann nicht, wenn sie in sehr hoher Dosierung verwendet wurden.
Die Bioverfügbarkeit der Anthocyane ist sehr gering. Das heisst, nur ein geringer Teil der mit der Nahrung aufgenommenen Pflanzenfarbstoffe erreicht auch das Blut.
Das bedeutet aber keinesfalls, dass sie deshalb unwirksam wären. Vielmehr verbleibt so ein grösserer Anteil der Anthocyane im Darm, wo sie lokal wirken können. In Tierstudien konnte gezeigt werden, dass Beerenextrakte schützend hinsichtlich Darmkrebs wirken. Diese Wirkung konnte zu einem Grossteil auf die enthaltenen Anthocyane zurückgeführt werden.

GN: Wie sehen die bisherigen Ergebnisse der Studie zu den ernährungsphysiologischen Aspekten der Aroniabeere aus?
Prof. Kulling: Bei der Aroniabeere ist in erster Linie der Gehalt an sekundären Pflanzenstoffen herausragend. Natürlich enthält diese Beere auch Vitamine und Mineralstoffe. Aber hier ist der Gehalt nicht höher als bei anderen Beerenfrüchten auch.
Erwähnenswert ist sicher, dass Aroniabeeren vergleichsweise wenig Fruchtzucker enthalten und statt dessen einen hohen natürlichen Gehalt an Sorbit aufweisen, einem Zuckeraustauschstoff, der Insulin-unabhängig verstoffwechselt wird.
Aroniabeeren können in vielen Zubereitungen genossen werden, da die enthaltenen sekundären Pflanzenstoffe – anders als viele Vitamine – auch bei Verarbeitungsprozessen nicht abgebaut werden. Aronia-Saft ist sicherlich eine sehr einfache und wohlschmeckende Zubereitung, denn die frischen Beeren sind aufgrund ihres herben und zusammenziehenden Charakters nicht für jeden etwas.
Aus ernährungsphysiologischer Sicht wäre es sehr wünschenswert, wenn die Aroniabeere einen höheren Bekanntheitsgrad erlangen würde.

Linktipps:
www.aroniabeere.de
www.garten.ch
www.garteninfos.de/wildobst/Dipl2-1.html
www.walthers.de

Links: Stefan Hermann mit Kirstin Walther von der Obstkelterei Walther, die an der aktuellen Studie der Universität Potsdam beteiligt ist.

Aronia-Chutney vom Sternekoch

Wer die robuste Wildpflanze im eigenen Garten hat, kann ihre Früchte auf vielfältige Weise in der gesunden Küche verarbeiten: zu Jogurt, Eis und Konfitüren, zu Saft, Sirup, Likör und Obstwein. Erdbeermarmelade wird mit Aronia intensiv und dauerhaft rot. Die frischen Beeren lassen sich zwar nur gut zehn Tage lagern; aber gedörrt schmecken sie bis in den Winter hinein. Da der Aronia-Farbstoff nicht abwaschbare Flecken hinterlässt, ist bei der Verarbeitung Vorsicht geboten.

Der Dresdner Sternekoch Stefan Hermann vom Restaurant «Bean & Beluga» stellt für die GN eines seiner Lieblingsrezepte mit Aronia vor: Ein Aronia-Chutney.

Mal probieren?

Der Marktführer, die deutsche Kelterei Walther in Arnsdorf bei Dresden, bietet die «Gesundheitsbeere» als 100%igen Direktsaft ohne jegliche Zusätze und Konservierungsstoffe in einer 3-Liter-Saftbox und in einer 0,33 Liter fassenden Glasflasche an. Die Saftbox schützt die Inhaltsstoffe der dunklen Beere und muss aufgrund ihrer Technik nach Anbruch nicht gekühlt aufbewahrt werden. Sie kostet etwa 22 €. Der Aroniasaft der Kelterei Walther wurde im Januar 2008 bio-zertifiziert und ist seit kurzem auch in der Schweiz in Reformhäusern sowie Bio- und Naturkostläden erhältlich.

Aronia-Chutney

600 g Aroniabeeren, gewaschen und getrocknet
1 Rosmarinzweig
6 kleine, nicht zu weiche Birnen
160 g rote Zwiebeln
3 Wacholderbeeren
4 Nelken
1 EL Öl
280 g Rohrzucker
100 ml Rotweinessig
1 Msp. kandierter Ingwer
Salz, Cayennepfeffer

Die Aroniabeeren von den Stielen zupfen, 550 g abwiegen und in einer Schüssel etwas zerdrücken.
Die Birnen vierteln, schälen, Kerngehäuse entfernen und in kleine Würfel schneiden.
Zwiebel schälen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden.
Die Wacholderbeeren mit den Nelken und dem Rosmarin etwas andrücken, in einen Einwegteefilter geben und mit Küchengarn zubinden.
Pflanzenfett in einem grossen Topf bei mittlerer Hitze heiss werden lassen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Nun die Aroniabeeren, die Birnen und den Zucker unter Rühren hinzugeben und kochen, bis der Zucker geschmolzen ist.
Chutney mit Essig aufgiessen, das Gewürzsäckchen und den gehackten Ingwer hinzugeben und unter ständigem Rühren bei kleiner Hitze ca. 40 bis 45 Minuten einkochen.
Nach Belieben nach 15 Minuten ein paar Senfkörner zufügen. Gewürzsäckchen entfernen, Chutney mit Salz und Pfeffer abschmecken, in vorbereitete Gläser füllen und gut verschliessen.
Dieses Chutney passt wunderbar zu Käse, Wildgerichten und Leber.