

Aroniasaft oder Aroniamarmelade?

Ein kleines Manko hat die Aronia allerdings: Die Beeren haben trotz ihres relativ hohen Zuckergehalts einen herben Geschmack, so dass viele Menschen lieber Aroniasaft trinken oder sich Aronia-Marmelade auf das Brot streichen. Dabei sollte man es allerdings auch nicht übertreiben. Ein mit Wasser verdünntes Glas Aroniasaft (Aroniasaft pur hat immer noch einen relativ herben Geschmack) täglich reicht aus. Denn bei erhöhtem Verzehr können auch Magenprobleme auftreten.



Statt mit Wasser lässt sich der Aroniasaft auch mit anderen Fruchtsäften vermischen oder durch Weiterverarbeitung als Limonade genießen. In der Sowjetunion wurde die Aroniabeere auch für die Verarbeitung von Süßigkeiten gebraucht. Da fertige Produkte der Apfelbeere in Deutschland nur selten erhältlich sind, können Sie auch selbst einige Aronia-Rezepte ausprobieren.

Rezept: Aronia-Milchshake

- 400g Aroniabeeren
- 1l Vollmilch
- 200g Sahne
- Nach Belieben mit Honig oder Zucker süßen

Die gewaschenen Aroniabeeren werden mit einem Mixer oder Pürrierstab zu Mus verarbeitet. Das Mus durch ein feines Sieb geben, mit steifgeschlagener Sahne und Milch verrühren. Alles noch einmal schaumig schlagen und nach Geschmack süßen. Dieses und andere Aronia-Rezepte peppen jede Sommerparty auf; aus Aroniabeeren, Sahnejoghurt, Eigelb, Puderzucker und Vanillin Zucker lässt sich auch ein erfrischendes Aronia-Eis zaubern. Wie die Rosine kann man übrigens auch die Aroniabeere trocknen.

Gutes aus Grebenstein

Auf unseren Feldern ernten wir ausser Aroniabeeren: rote, weiße und schwarze Johannisbeeren, Stachelbeeren, Holunder, Quitten und Rhabarber, welche Sie direkt vom Feld oder frisch auf Bestellung einkaufen können.

Diese Früchte werden zu folgenden Köstlichkeiten verarbeitet, die Sie ebenfalls ab Hof erwerben können:

Säfte, Liköre, Fruchtaufstriche und Direktsaft aus der Aroniabeere. Saisonal bieten wir auch Gänse, Enten und Schlachthähne an.



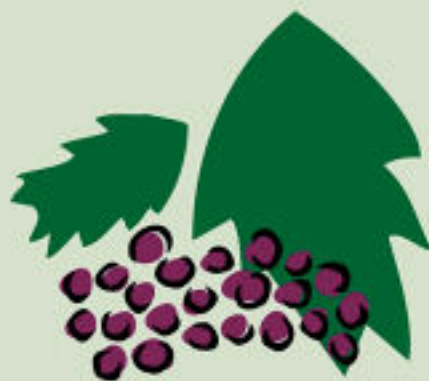
Rezepte mit Aroniabeeren

Konfitüren mit Aronia

- Zutaten:
- 1/4 l Wasser
 - 200 g Zucker
 - 2 geh. TL Apfelpektin HVM
 - 6 - 8 EL Aroniasaft
 - 4 EL getrocknete Aroniabeeren

Aronia Joghurt Eis

- Zutaten:
- 300 g Aroniemark
 - 300g Sahnejoghurt
 - 2 Eigelb
 - 30 g Puderzucker
 - 2 Päckchen Vanillinzucker



Familie Trinoga
Gradhöhe 1
34393 Grebenstein

Telefon: 05674/6270
Telefax: 05674/9210105

Ab Hof nach Vereinbarung

Quellenangaben:

www.aroniabeere.de
www.onmeda.de

www.aroniabeeren.org
www.aronia-original.de

Arbeitsgemeinschaft Aroniabeere, Rostocker Str. 21, 01109 Dresden



< QR-Code Flyer Produkte Trinoga
QR-Code Aroniabeeren Trinoga >

© www.is.mogge.net



Powerfrüchte der besonderen Art

Aronia Beeren

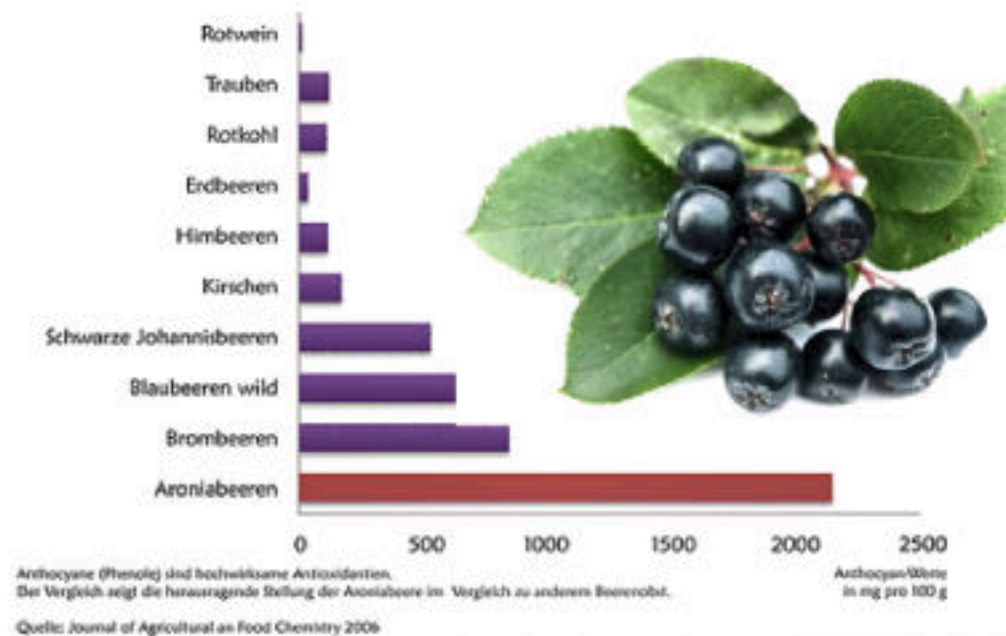


Gutes
aus
Grebenstein

Aronia, „Die Gesundheitsbeere“

Die Aroniabeere ist vielen auch unter dem Namen Apfelbeere oder Schwarze Eberesche bekannt und gehört zu der Familie der Rosengewächse. Sie stammt ursprünglich aus Nordamerika. In der ehemaligen Sowjetunion wurde sie intensiv erforscht und als Heilpflanze eingestuft. Auch in Deutschland wird die kleine, starke Beere immer beliebter. Im Mai trägt der Strauch weiße Blüten. Die violett-schwarzen Früchte reifen von August bis September. Sie haben ein tiefrotes, saftiges Fruchtfleisch und schmecken süß-säuerlich und herb. Am häufigsten werden die Aroniabeeren getrocknet verzehrt oder als Saft getrunken. Getrocknete Beeren kann man pur genießen, in Kuchen einbacken oder zu Konfitüre verarbeiten. Wildgerichten gibt Aronia eine besondere Note. Die Aroniabeere ist eine wahre Radikalfänger-Quelle. Die Beeren sind reich an **Antioxidantien** und sekundären Pflanzenstoffen. Besonders hoch ist der Anteil an Flavonoiden. Früchte und Saft sind günstig für den gesamten Stoffwechsel und stärken die Abwehrkräfte.

Anthocyane (hochwirksame Antioxidantien)



Freie Radikale machen alt und krank

Freie oder auch ungebundene Radikale versetzen menschliches Gewebe in oxidativen Stress und können es zerstören, indem sie eine Kettenreaktion verursachen. Oxidativer Stress ist für das Altern von Menschen wie auch Tieren verantwortlich. Der Körper wirkt durch Antioxidantien gegen diesen Alterungsprozess, da diese freie Radikale dauerhaft binden. Die Aroniabeere hat einen hohen Gehalt an wertvollen Antioxidantien und pflanzlichen Vitalstoffen. Ärzte und Ernährungswissenschaftler empfehlen daher eine sehr obst- und damit antioxidantien-



reiche Ernährung. Aroniabeeren sind eine der reichhaltigsten Quellen für Anthocyane.

Schutz gegen freie Radikale

Anthocyane sind wasserlösliche Substanzen, die in vielen Beeren und Früchten vorkommen. Der Pflanze dienen sie als Schutz vor Erkrankungen und oxidativer Schädigung wie zum Beispiel aufgrund von übermäßigem Sonnenlicht. Kein anderes Lebensmittel verfügt über einen so hohen Anteil an antioxidativen Anthocyanen wie die Aroniabeere. Die Anthocyane helfen, das Verhältnis von Antioxidantien und freien Radikalen im Gleichgewicht zu halten. So wird verhindert, dass freie Radikale Überhand nehmen und es zu zellschädigendem oxidativen Stress kommt. Freie Radikale entstehen im Körper oder durch extreme äußere Einflüsse wie z.B. UV-Strahlung, Röntgen-Strahlung und andere ionisierende Strahlung. Sie können in den Körper gelangen, indem einer dieser Einflüsse von außen Moleküle des Körpers in freie Radikale zerteilt. Freie Radikale können auch durch Essen, Trinken oder Einatmen von irgend etwas, das freie Radikale enthält, in den Körper gelangen, wie z.B. Zigarettenrauch oder auch Nahrung, die Strahlung ausgesetzt war.



Was bewirkt die Aroniabeere?

Viele Krankheiten in den westlichen Industrienationen sind auf freie Radikale zurückzuführen. Diese instabilen Sauerstoffmoleküle greifen aggressiv in den Zellstoffwechsel ein und schädigen Organe und Gelenke. Die Wissenschaft spricht dann von oxidativem Stress. Oft sind die Folgen davon schwere Krankheiten wie Krebs, Arteriosklerose und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Die Aroniabeere gilt als eine der besten Radikalfänger-Quellen.

Gesundheit

Anthocyane können einem **Schlaganfall** vorbeugen. Sie wirken blutdruckregulierend, blutverflüssigend und gefäßerweiternd, senken den Blutzuckerspiegel und ermöglichen den Abbau von Cholesterinablagerungen. Durch eine plötzlich auftretende Durchblutungsstörung des Gehirns erhalten die grauen Zellen in einem bestimmten Gehirnbereich nicht mehr ausreichend Sauerstoff und Nährstoffe.



Sie drohen daher abzusterben. Je nachdem wie stark und wie lange die Durchblutung beeinträchtigt ist, kann das betroffene Gehirnareal seine Aufgabe entweder vorläufig oder dauerhaft nicht mehr erfüllen. Die Symptome Kopfschmerzen, Lähmungen in einer Körperhälfte, Gleichgewichts- und Koordinationsstörungen, Sehstörungen, Schwindel begleiten oft den Schlaganfall. Ursache kann das Absterben von Hirnzellen durch Blutgerinnsel (Embolien) oder Arterienverkalkung (Arteriosklerose) sein.

Der Lebensstil und die Ernährung haben einen großen Einfluß auf den menschlichen Körper. Viele Erkrankungen lassen sich durch eine gesunde Lebensweise verhindern oder schwächen den Krankheitsverlauf ab.