

# Aroniabeere, getrocknet Bio

## AUSSEHEN



**Apfelbeere**, Aronia melanocarpa, frische Beeren am Strauch

Die Aroniabeeren sind erbsengross, schwarz und oft wachsartig überzogen; ihr Geschmack ist süsslich bis säuerlich-herb, an Heidelbeeren erinnernd. Der Erntezeitpunkt liegt zwischen August und Oktober.

## ALLGEMEINES, VERBREITUNG, HERKUNFT

Die Aroniabeere ist ein Kernobstgewächs, das zur Familie der Rosengewächse (Rosaceae) gehört. Die Pflanzengattung stammt aus dem nordamerikanischen Kontinent und wurde dort von den Indianern traditionell als Heilpflanze genutzt. Aronia melanocarpa wurde vor rund 100 Jahren vom russischen Botaniker Iwan Michurin gezüchtet. Darauf folgte ihre rasche Verbreitung als Heilpflanze in Russland und Osteuropa. Hier werden mittlerweile auch Säfte, Liköre, Konfitüren und Pillen hergestellt. Die Aroniabeere wird wegen der kräftig roten Farbe ihres Saftes auch als Lebensmittelfarbe verwendet.

## INHALTSSTOFFE

Anthocyane

Vitamine: A, E, K, B2, Folsäure, Nicotinamid, Vitamin C

Spurenelemente: Eisen, Iod

Der hohe gesundheitliche Wert der Aroniabeere ist nach heutigem Wissen auf ihren hohen Gehalt an Anthocyanen zurückzuführen. Anthocyane sind sekundäre Pflanzenstoffe, die Schutz bieten vor aggressiven Stoffen (freie Radikale). Sie schützen die Körperzellen vor schädlichen Oxidationsprozessen. Der Anthocyanidgehalt in Aroniabeeren liegt fast fünfmal höher als bei anderen anthocyanidinreichen Beeren wie z.B. blauen Trauben oder Heidelbeeren.

## QUALITÄT

Unsere „Berner Aroniabeeren“ werden im Emmental angepflanzt (Betrieb in biologischer Landwirtschaft, Knospe-Qualität). Sie werden von Hand gepflückt und bei ca. 42° C schonend getrocknet.

## WIRKUNG

Als die Aroniabeere in Russland eingeführt wurde, hat man sie wegen ihres Vitamin- und Spurenelementgehalts als Heilpflanze eingesetzt. Mittlerweile richtet die Forschung ihr Augenmerk primär auf die Anthocyane: Die Antioxydantien sind hilfreiche Unterstützer wenn es gilt, eine Arterienverkalkung zu bremsen – z.B. bei hohem Blutdruck und hohen Blutfettwerten. Auch altersbedingten Augenkrankheiten kann mit Anthocyanen unterstützend vorgebeugt werden. Zudem kennt man eine direkte entzündungshemmende Wirkung der Beeren.

## DOSIERUNG UND EINNAHME

Wir empfehlen die tägliche Einnahme von 10 – 15 Beeren. Sie werden am besten 24 Stunden lang in Wasser eingelegt, damit sie besser gekaut werden können. Sie können auch einem Müesli oder Joghurt beigegeben werden. Die regelmässige Einnahme der gesunden Beeren erhöht deren Wirksamkeit.

Bollwerk Apotheke AG, Bollwerk 15, 3011 Bern

Für Ihre natürliche Gesundheit