

## WISSENSWERTES RUND UM ARONIA

- In der Südost- und Oststeiermark werden rund **400 ha Aronia** (560 Fußballfelder) von ca. 40 Betrieben angebaut. Dadurch zählt die Region Südost- und Oststeiermark zu den größten Anbaugebieten Zentraleuropas von Aronia.
- Die Pflanze ist **vielseitig** nutzbar: Aus den Beeren werden beispielsweise Säfte, getrocknete Beeren für Müsli, Tee oder Pulver als Nahrungsergänzung hergestellt.
- Der Saft der gepressten Beeren schmeckt fein-herb, wobei die Süße je nach Anbaugebiet, Wetterbedingungen und Verarbeitung variiert.
- Die Aroniapflanze hat ihren Ursprung im östlichen Nordamerika und wurde dort bereits von den Indianern als wertvolle Frucht geschätzt. Seit **2001** wird die Aroniapflanze auch in der Südoststeiermark kultiviert.
- In Osteuropa ist Aronia schon seit Jahrzehnten als **Heilpflanze** anerkannt. Von ErnährungswissenschaftlerInnen wird Aronia schon längst als heimisches Super-Food deklariert.
- Aronia wird **biologisch** produziert und benötigt keine Pestizide, was im Obstbau nahezu einmalig ist.

## GESUNDHEITLICHER WERT

**Gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe** der Aroniabeeren: Vitamine A, C, E, K sowie die gesamte Gruppe der B-Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente wie Kalzium, Magnesium, Kalium, Zink und Eisen. Außerdem enthalten die Beeren einen sehr hohen Anteil an Polyphenolen. Aroniabeeren wirken dadurch **antibakteriell, antiviral, entzündungshemmend, stoffwechsellanregend und antiallergisch**. Insbesondere **schützen sie vor Zellalterung und stärken das Immunsystem**. Die gesundheitlichen Wirkungen der sog. Apfelbeere sind inzwischen zahlreich wissenschaftlich belegt.

**Anthocyangehalt verschiedener Lebensmittel** (Cliffort 2000):

Lebensmittel	mg/kg Frischgewicht
Brombeere	1150
Heidelbeere	825-4200
<b>Aronia</b>	<b>5060-10000</b>
Schwarze Johannisbeere	1300-4000
Holunder	2000-10000
Weintraube	300-7500