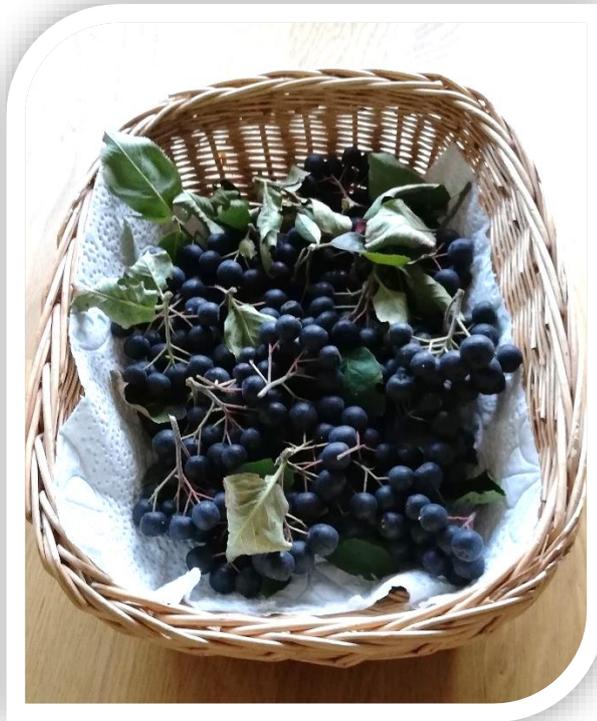


Aroniabeere

Die Aroniabeere oder auch Apfelbeere gilt als Wunderbeere oder Gesundheitsbeere. Ihre Heilkraft wurde schon in zahlreichen Studien belegt. So soll die Wirkung der Beere auf das Krebszellwachstum im Dickdarm einwirken. Das Wachstum der Krebszellen wurde nach nur 48 Stunden um 50 Prozent reduziert. Tumorbildungen sollen unterdrückt werden. Aber auch das Herz-/Kreislaufsystem wird geschützt, nützt bei Magen-, Leber- und Gallenbeschwerden. Des Weiteren stärkt sie das Immunsystem, wirkt antidiabetisch, entzündungshemmend, antibakteriell und antiviral. Sie soll auch den Blutdruck und den Fettgehalt im Blut senken. Der Saft wirkt mild Abführend, fördert die Harnbildung und begünstigt die Ausschwemmung von Wasser aus dem Körper.



Aroniabeere frisch

Über die Pflanze:

- Ihre weisse Blüte erstrahlt Mitte Mai ca. 10 Tage lang.
- Die Erntezeit der Beere ist von August bis Oktober
- Essbar sind die reifen Früchte
- Der Geschmack ist herb-säuerlich

Die Pflanze liebt sonnige Standorte. Staunässe sollte vermieden werden.

Inhaltsstoffe:

- Provitamin A, Vitamine C, E, K, B-Vitamine
- Mineralien- & Spurenelemente wie: Kalium, Kalzium, Magnesium, Zink, Jod und Eisen. Sie unterstützen die Knochen, Nerven, Muskeln, Wundheilung und Blutbildung
- Flavonoide
- Folsäure
- sehr viel Antioxidantien

Wirkung:

- Cholesterin senkend
- Tumorbildung wird unterdrückt
- Reduziert Krebszellen
- Schützt das Herz-/Kreislaufsystem
- wirkt bei Magen-, Leber- und Gallenbeschwerden, schützt die Magenschleimhaut
- stärkt das Immunsystem
- wirkt antidiabetisch
- entzündungshemmend
- antibakteriell
- antiviral

Anwendung:**Vögel:**

Vögel lieben die Beeren direkt ab Strauch. Aber auch getrocknet werden sie sehr gerne genommen. Sie eignen sich hervorragend als Ergänzungsfutter oder man mischt sie direkt in die Futtermischung. Auch eingebacken in Leckerchen schmecken sie den Vögeln ausgezeichnet.

Frisch ab Strauch ist die Beere für den Menschen sehr gewöhnungsbedürftig. Vögel hingegen lieben sie meistens sehr.

Die Beeren eignen sich übrigens auch für Hunde.

Mensch:

Frisch ab Strauch gepflückt ist die Beere sehr gewöhnungsbedürftig. Jedoch in ein Müsli, Joghurt, Eis oder Kuchen gemischt schmeckt sie lecker. Gerne wird sie auch als Marmelade oder Gelee verarbeitet. Geschrotet kann man sie auch als Tee verwenden. Dazu übergießt man 2-3 Teelöffel Beeren mit heißem Wasser und lässt den Tee 10 Minuten ziehen. In Geschäften ist auch der Aroniasaft erhältlich.

Dosierung für den Menschen:

Als Saft werden täglich 100ml empfohlen bzw. 15 Gramm getrocknete Beeren.

Aufgrund des hohen Anteils an Gerbstoffen sollten die Beeren nach dem Essen konsumiert werden.

Vorsicht wird bei Menschen mit Eisenmangel geboten! Fragen Sie Ihren Arzt.

Blausäure: Die Beeren enthalten Blausäure. Jedoch ist der Gehalt so gering, dass ein Mensch 5-10% seines Körpergewichtes an Beeren pro Tag essen müsste, dass ein Schaden entsteht. (60 kg Körpergewicht = 3-6 kg Beeren pro Tag).



Aroniabeere getrocknet