

Aronia



„Die gesündeste Frucht weltweit“

Allgemeines:

Die Aronia (Apfelbeere) ist in Deutschland noch weitgehend unbekannt, obwohl sie viele wichtige Inhaltsstoffe beinhaltet! In ihrer traditionellen Medizin setzen die amerikanischen Ureinwohner die Aronia schon lange als Heilpflanze ein!

Das Besondere an den Früchten der Aronia: Sie enthalten große Mengen bestimmter sekundärer Pflanzenstoffe, die sogenannten Anthocyane. Diese Pflanzenstoffe wirken stark Anti oxidativ.

Was den Anthocyan - Gehalt betrifft, liegt Aronia verglichen mit anderen Nahrungsmitteln deutlich an der Spitze:

Anthocyan-Gehalt im Vergleich

Lebensmittel	Anthocyan - Gehalt (pro 100 Gramm)
Aroniabeeren, schwarz	2147 mg
Brombeeren	845 mg
Blaubeeren, wild	705 mg
Johannisbeeren	530 mg
Kirschen	170 mg
Himbeere	116 mg
Rotkohl	113 mg
Rotwein	10 mg

Die in den Früchten der Aronia enthaltenen Anthocyane wirken noch stärker Anti oxidativ als die Zellschutz - Vitamine C und E. Damit schützen Aroniabeeren den Körper vor einem Zuviel an freien Radikalen. Diese aggressiven Sauerstoffverbindungen können in größeren Mengen das in den Körperzellen liegende Erbgut (die DNA) schädigen.