

Apfelbeere/ Aronia

Die Apfelbeere (*Aronia melanocarpa*; *melanocarpa*= schwarzfrüchtig) gehört - wie der Name schon vermuten lässt - zu den wenigen Wildfruchtgehölzen unter den Heilpflanzen, so wie etwas die Großfrüchtige Moosbeere (*Vaccinium macrocarpon*, Cranberry), der Sanddorn (*Hippophae rhamnoides*) oder der Schlehdorn (*Prunus spinosa*).

Die Apfelbeere gehört wie ihre nächste Verwandte – die Eberesche - zur Familie der Rosengewächse - wie Apfel und viele weitere Obstgehölze auch. Tatsächlich sehen die Einzelblüten wie Miniaturausgaben der Apfelblüte aus, und sind in Dolden zusammengefasst, wie wir sie auch bei der Eberesche kennen. Auch die Früchte erinnern – bis auf ihre fast schwarze Farbe – eher an diese, und tatsächlich wird sie auch Schwarze Eberesche oder Edel-Eberesche genannt.



Die Aronia ist keine Entdeckung der Klosterheilkunde, und auch die „Väter der Botanik“ zum ausgehenden Mittelalter kannten diese Pflanze noch nicht. Sie stammt ursprünglich aus Nordamerika und gedeiht dort an der gesamten Ostküste, von Kanada bis nach Florida. Bei den Ureinwohnern dort war sie sehr beliebt, u.a. als Bestandteil von *Pemmikan*. Dies ist eine Art Krafbrot, das sich aus Dörrfleisch, Fett und getrockneten Beeren zusammensetzt; er war sehr praktisch als Reiseproviant und Nahrung. In einem Märchen eines Sioux-Stammes, das im englischen mit „Chokeberry Wildcat“ übersetzt wird, geht es auch tatsächlich um die Apfelbeere (chokeberry).

Auf bisher noch ungeklärtem Wege fand die Apfelbeere gegen Mitte/ Ende des 19. Jahrhunderts den Weg nach Deutschland. Um das Jahr 1900 war der russische Obstbau-Pionier Iwan Wladimirowitsch Michurin (1855-1935) auf der Suche nach geeigneten Obstgehölzen die auch den verschiedenen Klimabedingungen im großen russischen Reich gewachsen waren, die Trockenheit und starke Temperaturschwankungen gut überstanden. Er fand in Deutschland die Apfelbeere und nahm sie Züchtungsversuchen mit in die UdSSR.

Nach einigen Versuchen und Kreuzungen (u.a. mit der Eberesche und Mispel) wurde dann 1935 von Michurins Nachfolgern im Altai die erste Versuchsplantage aufgebaut. 1946 wurde sie als Obstart anerkannt. Schnell entdeckte man den Wert der Frucht, und sie wurde als Heilpflanze angebaut. Neben Säften etc. stellte man Vitamintabletten und auch Pharmazeutika aus ihr her.

In den 70er Jahren des 20. Jahrhunderts wurde in der damaligen UdSSR ca. 5400 ha Apfelbeere angebaut und sie breitete sich langsam Richtung Westen aus. In Skandinavien wurden eigene Sortenzüchtungen vorangetrieben, in der damaligen Tschechoslowakei und weiteren osteuropäischen Ländern wurden Apfelbeeren-Plantagen angesiedelt. In der damaligen DDR, entstand in der „GPG Berglandobst“ im sächsischen Schirgiswalde 1975 die erste Anpflanzung auf deutschen Boden. Neben Äpfeln, Kirschen und Erdbeeren wurde dort im Jahr 2007 auf 15,8 ha Aronia angebaut. Man verarbeitete sie zu Saft, Fruchtsoßen, Jogurt, Schaumwein oder Likör - diese Produkte waren allerdings für einen Normalverdiener in der damaligen DDR nicht erschwinglich.



Nach der Wende wurde der Anbau allerdings schnell eingestellt - lediglich als Farbstoff in der Lebensmittelindustrie schien die Apfelbeere noch interessant zu sein. Da sie bisher überwiegend nur von Hand gepflückt werden konnten – eine Automatisierung gab es noch nicht – waren die Kosten einfach zu hoch. Inzwischen laufen Versuche mit Johannisbeer-Erntemaschinen.

Aus der unentdeckten Heilpflanze ist inzwischen ein Geheimtipp geworden und es könnte daraus einen wahren Boom entstehen, denn die Wissenschaft hat diese Pflanze für sich entdeckt. Unterschiedliche Studien im In- & Ausland zum Potential der Aronia als Heilpflanze könnten den Durchbruch bringen – die bisherigen Ergebnisse geben dazu Anlass.

Die Apfelbeere ist als Ziergehölz gelegentlich in Parks und Gärten anzutreffen, als ein Strauch der bis zu 3m hoch werden kann. In Blüte und Frucht erinnert er vor allem an die Eberesche (*Sorbus aucuparia*), nur dass die Aronia in der Frucht wesentlich dunkler ist.

Insgesamt ist die Apfelbeere aber in ihrem Erscheinungsbild eher unscheinbar, das ändert sich im Herbst schlagartig: Die Blätter bekommen eine leuchtende, feuerrote Herbstfärbung, die eine Ahnung an den Indian Summer Nordamerikas aufkommen lässt. Die Ursache für diese intensive Färbung der Blätter (und auch die dunkelblaue bis fast schwarze Färbung der Früchte) sind die Anthocyane zurück zu führen, die überall in der Pflanze reichlich vertreten sind.



Anthocyane (griechisch: *Anthos*=Blüte o. Blume, *kyaneos*=blau) gehören zu den Flavonoiden, den wasserlöslichen Pflanzenfarbstoffen und zählen somit zu den lange unterschätzten sekundären Pflanzenstoffen. Die ca. 250 Arten umfassende Gruppe der Anthocyane haben wichtige Aufgaben in den Pflanzen:
 Sie sollen Pflanzen vor zu starken Sonnenstrahlen schützen (deswegen haben die frischen Triebe vieler Pflanzenarten eine Rotfärbung die später – wenn die Blätter ausgehärtet sind – wieder verschwindet);
 Sie sollen Insekten zur Bestäubung anlocken und um die „freien Radikalen“ zu binden (dies geschieht durch die sog. Antioxiatien).

Und gerade letztere Grund macht die Aronia so interessant als Heilpflanze. Anthocyane sind in fast allen Pflanzen vertreten – mal mehr, mal weniger. Pflanzen mit rotem Laub bzw. roten oder blauen Früchten im besonderen Maße. Der allgemein gehaltene Satz, das (natur-)rote Säfte gesünder sind, hat also zumindest einen wahren Kern. Hier ein paar Beispiele für den Anthocyane-Gehalt in Früchten:

Frucht/ Lebensmittel	Anthocyane pro 100g
Blutorange	200 mg
Heidelbeere	80 – 420 mg
Kirsche	350 – 400 mg
Johannisbeere, schwarz	80 – 420 mg
Weintrauben, rot	30 – 750 mg
Aubergine	750 mg
Aronia	200 – 1.000 mg
Acai	800 – 1.000 mg

Naturgemäß kommt es bei verschiedenen Messungen auch immer wieder zu verschiedenen Ergebnissen, da Früchte als Naturprodukte auch ihre Umwelt wieder spiegeln, angefangen beim Boden über Wassergehalt bis zu den „gespeicherten“ Sonnenstunden.

Die im Anthocyan gelösten Antioxidantien haben die Aufgabe, die im Körper befindlichen Freien Radikalen einzufangen und zu binden. Diese können durch einen chemischen Prozeß im Körper verschiedene Krankheiten wie Krebs oder Arteriosklerose auslösen.

Antioxidantien sind z.B. auch in den Vitaminen C und E enthalten, aber eben auch in einigen sekundären Pflanzenstoffen, dabei ist die antioxidative Wirkung von Anthocyan aber stärker als z.B. bei Vitamin C.

Eine Untersuchung in den USA aus dem Jahr 2005 hat ergeben, dass z.B. rote Weintrauben, und besonders Cranberries sowie die Acai- (oder Assai-)Beeren einen sehr hohen Gehalt an wirksamen Oxidantien haben, die Werte für Aronia liegen genauso hoch.

Eine ebenfalls sehr Erfolg versprechende Wirkung hat die Apfelbeere auch im Kampf gegen das LDL-Cholesterin und somit auch gegen hohen Blutdruck.

Die Standort-Ansprüche der Aronia sind verhältnismäßig gering: Sie kommt mit jedem Boden zurecht, Staunässe sollte allerdings verhindert werden, ausreichende Feuchtigkeit während der Fruchtbildung sollte auch vorhanden sein. Aber ansonsten toleriert die Apfelbeere sehr viel. Ein sonniger bis halbschattiger Platz ist bei der Ausreifung der Früchte sicherlich hilfreich. Die Apfelbeere hat keine besonderen Anfälligkeiten von Krankheiten und Schädlingsbefall. Ein alljährlicher Hegeschnitt ist in der Regel nicht notwendig, bei älteren Pflanzen kann man gelegentlich ältere Triebe ausdünnen. Die Blüten erscheinen im Mai, die Früchte sind Mitte/ Ende August ausgereift und sollten dann zügig verarbeitet werden, damit keine Vitamine verloren gehen.

Drei Sorten sind zum Anbau besonders geeignet: 1. „Aron“ – eine Züchtung aus Dänemark; 2. „Nero“ – eine Züchtung vermutlich aus Slowakei sowie 3. die finnische Sorte „Viking“ und die aus ihr verbesserte „Rubina“.

Neben *Aronia melanocarpa* gibt es noch *A. mitschurinii* (eine besonders winterharte Züchtung) und *A. arbutifolia* – die bei uns als Zwergvogelbeere bekannt ist.

Da die Apfelbeere sehr nah mit der Eberesche verwandt ist, wurden bereits sehr früh Kreuzungen von beiden Gehölzen vorgenommen, auch Veredelung von beiden Arten auf einer Pflanze ist möglich. Allerdings sind die Veredelungen auch nicht so robust und tolerant wie nicht veredelte Büsche oder Stämme.

mehr zum Thema:

- Diplom-Arbeit „Die obstbauliche Nutzung von Wildobstgehölzen“ von Andreas Zeitlhöfler, 2002:

<http://www.garteninfos.de/wildobst/Dipl2-1.html>

- Broschüre „Aronia – Kleine Beere mit großer Wirkung“ von Dr. Michaela Döll

- Buch „Aronia – Unentdeckte Heilpflanze“ von Sigrid Grün & Jan Neidhardt

Weblink:

<http://www.aroniabeere.de/>

<http://www.lwg.bayern.de/gartenakademie/infoschriften/obst/>