

Beerenkräfte.

Aroniabeeren auf dem Siebertreppchen.

"Dunkle Beeren verfügen über die meisten Antioxidantien", stellten Wissenschaftler fest. Die tiefdunklen Beeren, wie wilde Blaubeeren, schwarze Johannisbeeren oder Holunderbeeren zum Beispiel, enthalten Anthocyane, die für ihre antioxidative Wirkung bekannt sind. Aroniabeeren nehmen im Ranking der dunklen Beeren einen geradezu uneinholbaren Spitzenplatz ein - teilweise die dreifache Menge an Anthocyanen gegenüber anderen dunkelroten Beeren bringen sie mit (Quelle: Nutrition Data Laboratory U.S. Department of Agriculture / USDA). Damit steigt die antioxidative Wirkung - wie manchen Tabellen, zum Beispiel der Tabelle "Bioaktive Substanzen, K. Dittrich, Prof. Dr. C. Leitzmann" zu entnehmen ist.

Aber was bedeutet das eigentlich? Was sind, was tun Antioxidantien? Susanne Erb-Weber beschäftigt sich seit Jahren mit der Wirkung der Antioxidantien in Körper und Zelle. Die Fachfrau - Gründerin des ORAC-INFO-PORTALS - beschreibt die Wirkung: "Antioxidantien sorgen dafür, dass die Zelle in ihrer Funktion erhalten bleibt. Durch Stress, Sonnenlicht, Ozon, Umwelt- und andere Belastungen werden aggressive Sauerstoffmoleküle gebildet, sogenannte Freie Radikale. Sie zerstören die Zellstrukturen – Hautalterungen, aber auch die Entstehung vieler Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Beschwerden, Krebs, Entzündungen oder auch Augenkrankheiten sind die Folge. Antioxidantien neutralisieren die Freien Radikale und hemmen sie so an der Zellzerstörung".

Die Wissenschaft hat einen Indikator gefunden, der den Wert eines Lebensmittels in Bezug auf dessen antioxidative Wirkung wiedergibt – den ORAC-Wert. Wofür steht der Begriff „ORAC“? ORAC steht als Akronym für die vier Anfangsbuchstaben: "Oxygen radical absorbance capacity", die Fähigkeit also, Freie Radikale zu neutralisieren. 5.000 ORAC-Einheiten werden von namhaften Wissenschaftlern aus den USA bei durchschnittlicher Belastung pro Tag empfohlen.

Mit Aroniabeeren ist das leicht zu erreichen - getrocknete Aroniabeeren enthalten in 100 g bereits 22.824 ORAC-Einheiten.

In der Küche eingesetzt, verhilft die Beere diversen Speisen wie Konfitüren, Fruchtsaucen, Milkshakes, Eis, Kuchen, Pfannkuchen und vielem mehr zu einem feinen Geschmack – und unseren Zellen zu mehr Vitalität und Fitness.

Auch neue Jogurtkreationen und innovative Getränkekonzepte zeigen, dass die Aroniabeere eindeutig zur Trendbeere geworden ist.