

# Kleine Vitaminbomben

Landwirte in Niedersachsen entdecken die **ARONIABEEREN** – denn sie sind äußerst gesund

**HANNOVER.** Sie gilt als wahre Vitaminbombe, steckt voller wertvoller Nährstoffe, wird in Deutschland aber immer noch eher selten angebaut, auch wenn sie gerade in Niedersachsen in den vergangenen Jahren immer häufiger wurde: die Aroniabeere. Landwirt Carl Georg Eucken aus Groß Lobke im Kreis Hildesheim betreibt seit einigen Jahren eine kleine Plantage, die von Jahr zu Jahr mehr Ertrag liefert. Aroniabeeren führen in Deutschland noch immer ein Nischendasein, obwohl sich die Anbaufläche in den vergangenen Jahren vervielfacht hat.

„Vor ein paar Jahren ist jemand auf mich zugekommen, der einen Anbauer suchte“, blickt Carl Georg Eucken zurück. Die beiden wurden zwar nicht handelseinig, doch die Neugier des Landwirts war geweckt. Er informierte sich genauer über die Beere – und kam zu dem Entschluss, es mit ihr zu versuchen. Auf einer Fläche von 0,8 Hektar – knapp die Größe eines Fußballplatzes – am westlichen Ortsrand, unweit seines Gutshofs, pflanzte Eucken im Jahr 2020 rund 2600 Sträucher. „Das war ohnehin ein kleines Ackerstück, und für die Anwohner ist es

schön, dass auf dem Areal kaum Betrieb ist“, stellt er fest.

**70 PROZENT FRUCHTSAFTGEHALT**

Zwei Jahre später konnte er erstmals die Beeren ernten. Er beliefert zwei Großkunden, die daraus Saft herstellen. Rund drei Tonnen Beeren kommen auf der Plantage pro Jahr zusammen, der Fruchtsaftgehalt liegt bei rund 70 Prozent. Einen kleinen Teil der Sträucher bietet Eucken für Selbstpflücker an.

Für den Betrieb insgesamt ist es ein kleines, aber feines Extra: Wie die meisten anderen Landwirte in der Region lebt der Groß Lobker vom Anbau von Weizen, Zuckerrüben, Mais und Gerste, zudem von der Vermietung von Hotelzimmern, Wohnungen und Seminarräumen auf dem geräumigen Hofgelände. Das machen andere auch – die Aroniabeere hingegen unterscheidet ihn von allen anderen bäuerlichen Betrieben.

**DIE WICHTIGSTEN FRAGEN ZUR KLEINEN VITAMINBOMBE**

**Wie schmecken Aroniabeeren?**



Die Aroniabeeren: Vitaminbomben am Strauch.

Sie sehen fast so aus wie Heidelbeeren, wirken allerdings etwas dunkler, und die Schale ist härter. Der Geschmack ist deutlich anders: Das Fruchtfleisch fühlt sich zwar ähnlich an wie das von Heidelbeeren, die Frucht schmeckt aber insgesamt deutlich bitterer. Das liegt unter anderem an einem hohen Anteil von Gerbstoffen, der dafür sorgt, dass es sich ein bisschen anfühlt, als würde sich die Mundhöhle zusammenziehen. Gleichwohl ist das Ganze Geschmackssache, wie sich auch in der Vorbereitung dieses Artikels zeigte: Landwirt Carl Georg Eucken steckte sich beim Ortstermin genüsslich eine Beere nach der anderen in den Mund – der Autor konnte sich nach einem Test nicht dafür begeistern.

**Was macht man mit den Beeren?**

Anders als Himbeeren, Brombeeren oder Heidelbeeren bieten sie sich deutlich weniger dazu an, sie direkt vom Busch zu pflücken und in den Mund zu stecken. Das ist zwar möglich, aber wegen der Bitterkeit Geschmackssache. Stattdessen werden Aroniabeeren vor allem zu Saft oder zu Gelee verarbeitet – oder auch in getrockneter Form verkauft.

**Warum gelten Aroniabeeren als so außergewöhnlich gesund?**

Aroniabeeren enthalten sehr viel Vitamin C und zahlreiche Antioxidantien, also Stoffe, die entzündungshemmend wirken und das Immunsystem stärken. Sie sollen auch die Robustheit gegenüber Sonnenlicht erhöhen – sowohl bei den Augen als auch bei der Haut. Die ebenfalls in der Frucht enthaltenen Bitter-

stoffe tragen zur Entgiftung und Stärkung der Leber bei. Es gibt Gesundheitsberater, die schon seit Jahrzehnten dazu raten, 100 Milliliter Aroniabeerensaft am Tag in den Speiseplan einzubauen.

**Was können Aroniabeeren nicht unbedingt?**

Im Internet kursieren zahlreiche Berichte, wonach Aroniabeeren Infektionen mit Grippe- oder Coronaviren verhindern können. Auch krebshemmende Eigenschaften werden ihnen zugeschrieben, ebenso Hilfe gegen Bluthochdruck. Experten raten aber, mit solchen Versprechen äußerst vorsichtig zu sein. Sie basierten, wenn überhaupt, auf Laborstudien und kaum auf Analysen mit Kontrollgruppen aus Menschen – und wenn, dann auf zu kleinen. Es sei unzuverlässig, dass die Aroniabeere sehr gesund sei – Wunder wirkt sie aber nicht.

**Wo kommen Aroniabeeren eigentlich her?**

Ursprünglich stammen sie aus dem östlichen Nordamerika. Nach heutigen Erkenntnissen war es der russische Biologe und Obstzüchter Iwan Mitschurin, der Anfang des 20. Jahrhunderts begann, Aroniabeeren in Europa zu kultivieren. Über Jahrzehnte fand der Anbau vor allem in Osteuropa statt, in der DDR vor allem im heutigen Sachsen – was für Carl Georg Eucken nicht zuletzt politisch-historische Gründe hat: „Zur Zeit des Eisernen Vorhangs gab es in den osteuropäischen Staaten kaum importierte Zitrusfrüchte, mit denen man im Westen unter anderem seinen Vitaminbedarf gedeckt hat“, blickt er zurück. Stattdessen gewann die Aronia-



Carl Georg Eucken auf seiner Aroniabeeren-Plantage am Ortsrand von Groß Lobke: Die Pflanzen sind unglaublich anspruchslos. Fotos: Clemens Heidrich

beere, die in diesen Ländern selbst angebaut werden konnte, an Bedeutung.

**Warum sind sie in unserer Region eher selten?**

Neben dem Aspekt, dass historisch kein Bedarf herrschte, dürfte auch eine Rolle spielen, dass sie anders als die klassischen Garten-Beerenarten eher nicht zum direkten Verzehr geeignet sind. Von einem Himbeer- oder Brombeerstrauch hat man als Gartenbesitzer also schneller etwas. Allerdings: Die Anbaufläche für Aroniabeeren ist in Niedersachsen binnen neun Jahren von 18 auf 93 Hektar gewachsen.

**Warum werden sie seit einigen Jahren immer populärer?**

Das dürfte damit zusammenhängen, dass immer mehr Menschen auf eine gesunde, nachhaltige Ernährung achten wollen. Aroniabeeren und Produkte

wie Saft oder Gelee sind nicht billig, aber hochwertig und unter anderem in Reformhäusern und Biomärkten zu finden.

**Kann man denn Aroniabeeren im eigenen Garten anbauen?**

Das ist überhaupt kein Problem. Carl Georg Eucken zum Beispiel schwärmt regelrecht von der Genügsamkeit und Robustheit der Sträucher. Sie könnten selbst starke Fröste überstehen, auch, weil sie erst im Mai und damit relativ spät blühen. Zudem bräuchten sie keinen Dünger, selbst im Hochsommer keine Bewässerung und auch keine Pflanzenschutzmittel. Hinzu kommt: Pflegeschnitte seien nur alle paar Jahre nötig.

**Wie viel Platz brauchen die Sträucher?**

Nicht viel. Wie Carl Georg Eucken berichtet, waren die Sträucher rund 60 Zentimeter hoch, als er

sie vor vier Jahren einpflanzte. Innerhalb der Reihen ließ er von Strauch zu Strauch 70 Zentimeter Abstand, zwischen den Reihen drei Meter, damit die Erntemaschinen dort durchkommen. Inzwischen sind die Sträucher rund zwei Meter hoch, damit haben sie bereits weitgehend ihre endgültige Höhe erreicht.

**Wie erntet man Aroniabeeren auf so einer Plantage?**

Um die Beeren von Hand zu pflücken, sind es bei so vielen Sträuchern viel zu viele, und sie sind viel zu klein. Stattdessen kommen Rüttelmaschinen zum Einsatz. Sie schütteln die Sträucher kräftig. Die herunterfallenden Beeren landen dann auf einem Förderband und werden noch an einem Gebläse vorbeigeführt, das Laub, Holzstücke und andere störende Materialien entfernt. Dann werden sie in große Kisten verladen und zu einer Mosterei transportiert.



Jetzt Job finden unter:  
[www.jobsfuerniedersachsen.de](http://www.jobsfuerniedersachsen.de)

**Jobs für NIEDERSACHSEN**

Meine Familie ist hier.  
**Unsere Jobs gleich nebenan.**