

# 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.

Anzeige

## Große Neueröffnung am 26. September – doch auch danach bleibt es spannend bei XXXLutz Hesse in Garbsen, mit dem verkaufsoffenen Sonntag und der Umweltmesse NATURE

In wenigen Tagen endet der Komplettumbau von XXXLutz Hesse in Garbsen – alles ist bereit für die feierliche Neueröffnung am 26. September. Und kurz darauf wartet schon der nächste Höhepunkt im aufwendig modernisierten Einrichtungshaus der Extraklasse: die beliebte Umweltmesse NATURE und der gleichzeitig stattfindende verkaufsoffene Sonntag am 6. Oktober.

Jetzt heißt es Endspurt bei XXXLutz Hesse am Standort Garbsen. Am Donnerstag, 26. September, ist der Komplettumbau des Möbelhauses mit seinen rund 32.000 Quadratmetern Ausstellungsfläche geschafft. XXXLutz Hesse in Garbsen war auch während des Umbaus für seine Kundschaft geöffnet, die im Wochentakt ein neues Möbelhaus bestaunen und viele Schnäppchen ergattern konnten. Das neue Haus begeistert nun schon von außen – mit einer modernen LED-Fassade. In nur sechs Monaten Bauzeit sind 500 Wohnkojen neu entstanden. Viele Highlights sind schon fertig, die neue Schlafzimmer-Welt mit dem „House of Boxspring“, Hannovers größtem Matratzen und Boxspringbetten-Studio mit Marken wie Dieter Knoll, Musterring oder JOOP!, die barrierefreie Küchenabteilung mit ihren 130 Ausstellungsküchen, die ganzjährige, rund 1000 Quadratmeter große Gartenmöbelausstellung oder auch die eigenen Abteilungen für Premium-Heimtextilien und Teppiche, die es bislang nicht gab. Die großen Umbauten sind abgeschlossen. „Jetzt machen wir es richtig schön“, sagt Hausleiter Sascha Erdmann. Die Neueröffnung am 26. September wird natürlich im XXXL-Format gefeiert, mit vielen Ehrengästen, Eröffnungsangeboten, Gewinnspielen und einem großartigen Begleitprogramm, besonders für Kinder (siehe Infokasten zum Programm).

#### Verkaufsoffener Sonntag am 6. Oktober

Auch nach der großen Eröffnungsfeier mit vielen Überraschungen bleibt es spannend bei XXXLutz Hesse in Garbsen. Am Sonntag, 6. Oktober, öffnet das Einrich-



XXXL-Eröffnung: Hausleiter Sascha Erdmann freut sich darauf, die zahlreichen Highlights in Garbsen präsentieren zu können.

tungshaus am verkaufsoffenen Sonntag seine Türen. Zudem ist das Haus Gastgeber für die vierte Ausgabe der beliebten Umweltmesse NATURE. Akteure aus Garbsen und der Region Hannover präsentieren dabei ihre Angebote rund um Nachhaltigkeit, Natur- und Umweltschutz. „Wir freuen uns sehr, dass wir so kurz nach der Neueröffnung direkt das nächste Highlight präsentieren können“, sagt Hausleiter Sascha Erdmann.

#### Experten aus der Region beraten bei der Umweltmesse NATURE

Mit dabei ist etwa die Klimaschutzagentur der Region Hannover. Am Aktionsstand beantworten die Experten Fragen rund um Energieeinsparungen zu Hause,

etwa das energetische Sanieren oder die alternative Energie- und Wärmeerzeugung. Die Stadtwerke Garbsen erklären die neuen Tarifmodelle und besprechen Wege, die Energieversorgung neu zu gestalten. PV Green ist ein regionaler Meisterbetrieb für Photovoltaik-Anlagen und hat auch interessante Innovationen wie Zäune mit PV-Anlagen im Programm – und kann Gäste der Umweltmesse NATURE direkt vor Ort persönlich beraten.

#### XXXLutz engagiert sich für mehr Umweltbewusstsein

Auch für XXXLutz wird die Ressourcenschonung immer wichtiger, mit vielen Programmen der Initiative

„XXXL for tomorrow“. Die Zukunft besser machen, mit einem umweltbewussteren Sortiment, weniger Verpackungsmüll oder den XXXL-Restaurants mit Gerichten, die nicht nur hervorragend schmecken, sondern zudem mit guten Gewissen zubereitet werden. Auf den ersten Blick sieht man gar nicht, dass viele Preisschilder bei XXXLutz heute nicht mehr aus Papier, sondern über kleine Displays angezeigt werden. „Hier sparen wir viel Zeit und jede Menge Papier“, sagt Sascha Erdmann. Er freut sich auf die Umweltmesse NATURE und die Verbindungen zum verkaufsoffenen Sonntag. „Es ist schön, dass wir die vielen Ideen zu XXXL for tomorrow beim Umbau mitdenken konnten – und den vielen Interessierten am 6. Oktober auch zeigen können“, sagt Hausleiter Sascha Erdmann.

#### XXXL-Neueröffnung in Garbsen

Die Neueröffnung von XXXLutz Hesse in Garbsen ab dem 26. September wird im Einrichtungshaus der Extraklasse richtig gefeiert. Zahlreiche Sonderaktionen werden die Kundinnen und Kunden begeistern.

#### Aktionen im Überblick

- Die ersten 600 Kunden erhalten einen Einkaufsgutschein von jeweils 10 Euro
- Bei einem großen Gewinnspiel locken jede Menge spannende Preise
- An den ersten drei Tagen verschenkt XXXLutz insgesamt 500 leckere Bauernfrühstücke
- Im selben Zeitraum kostet die Currywurst im Brötchen nur 1,50 Euro
- Das Kinderprogramm hat es in sich – mit Stühlenmalen und einer Bastelaktion, einem Ballonclown, einer Fotobox mit Sofortausdruck und Leserunden aus dem exklusiven XXXLutz-Kinderbuch, das an alle kleinen Möbelfreunde vor Ort verschenkt wird

#### Verkaufsoffener Sonntag und Umweltmesse NATURE

Sonntag, 6. Oktober 2024, 13-18 Uhr. Das Möbelhaus und das XXXL-Restaurant haben bereits ab 12 Uhr geöffnet (Möbelverkauf ab 13 Uhr).



Die neue Boutique-Abteilung im Erdgeschoss glänzt mit viel Detailliebe.



XXXL-Auswahl mit Riesenqualität: Eine von 130 Ausstellungsküchen in der frisch renovierten Küchenabteilung.



Es ist angerichtet: Nur noch ein paar Tage bis zur großen Neueröffnung - und auch danach warten Highlights.