

Vitaminbeere (Aronia)

Sorten

- **'Viking'** – ertragreiche, robuste Sorte, selbstfruchtbar, gilt neben 'Nero', 'Aron' und 'Hugin' als eine der ertragreichsten Kultursorten
- Wildform *Aronia melanocarpa* ebenfalls verbreitet, etwas kleinere Beeren
- ZenGreens/Baldur-Pflanze: 'Aronia Viking', Liefergröße 2-Liter-Container, ca. 50–60 cm

Standort & Boden

- Sonne bis Halbschatten – volle Sonne fördert die Polyphenolbildung in den Früchten
- Anspruchslos, verträgt auch schwerere Böden; ideal sind humose, leicht sandige, wasserhaltende Böden
- Leicht saurer pH-Wert (ca. 5,5–6,8) optimal, kalkreiche Böden eher ungünstig
- Winterhart bis etwa –30 °C und tiefer, auch für Höhenlagen geeignet
- Auch kübeltauglich (Balkon/Terrasse), dort Winterschutz für die Wurzeln empfehlenswert

Aussaat & Pflanzung

- Pflanzung idealerweise im Herbst (wie bei den meisten Gehölzen), Frühjahrspflanzung bei ausreichender Wässerung ebenfalls möglich
- Pflanzloch doppelt so breit wie der Wurzelballen, Aushub mit Kompost und etwas Hornspänen anreichern
- Nicht tiefer setzen als zuvor im Topf
- Pflanzabstand: 60–80 cm (bei mehreren Sträuchern in der Reihe eher 1,5–2 m, zwischen Reihen ca. 2,5 m)
- Nach dem Pflanzen gut angießen, mulchen, in den ersten 6 Wochen regelmäßig wässern
- Flachwurzler – etwas Platz um die Pflanze herum einplanen

Pflege

- Sehr pflegeleicht, geringer Wasser- und Düngbedarf
- Wasserbedarf gering bis mittel; in Trockenphasen wässern, Staunässe vermeiden
- Düngung: im Frühjahr humusreicher Kompost (ca. 3–5 l/Strauch) oder spezieller Beerendünger reicht aus
- Kein spezieller Rückschnitt notwendig; bei älteren Pflanzen alle 2 Jahre einzelne alte Zweige zur Verjüngung herausschneiden
- Selbstfruchtend – eine einzelne Pflanze reicht für Ertrag, mehrere Sträucher können den Ertrag steigern

Ernte

- Erntezeit: August
- Beeren sind reif, wenn sie gleichmäßig dunkelviolett bis fast schwarz, prall und leicht weich sind
- Reife Früchte schmecken fruchtig-herb, deutlich weniger sauer als unreife
- Ertrag pro ausgewachsenem Strauch (nach 6–7 Jahren): ca. 3–6 kg
- Netz gegen Vogelfraß sinnvoll, falls die ganze Ernte selbst genutzt werden soll

Lagerung

- Frisch bei Zimmertemperatur (15–25 °C, hohe Luftfeuchte) nur wenige Tage bis ca. 2 Wochen haltbar
- Im Kühlschrank (2–3 °C) einige Monate lagerfähig
- Tiefgekühlt praktisch unbegrenzt haltbar
- Zur Weiterverarbeitung (Saft, Kompott, Gelee, Konfitüre, Marmelade) zügig nach der Ernte verarbeiten

Schädlinge & Krankheiten

- Insgesamt sehr widerstandsfähig, spezielle Krankheiten selten
- **Feuerbrand (*Erwinia amylovora*):** Aronia gehört als Rosengewächs zu den Wirtspflanzen, Befall aber selten; bei Verdacht (schleimige Tröpfchen, plötzlich vertrocknete Triebe) unbedingt Pflanzenschutzdienst/Behörde informieren, befallenes Material nicht kompostieren
- **Kirschessigfliege (*Drosophila suzukii*):** legt Eier in reifende Früchte, Larven fressen das Fruchtfleisch; befallene Früchte tief eingraben (nicht kompostieren), Fangfallen mit Apfelessig als Vorbeugung

- **Kirschblattwespe (*Caliroa cerasi*):** Larven fressen/skelettieren Blätter, meist ohne größeren Schaden für die Pflanze
- Vereinzelt Frostspanner, Birnentriebwespe, Ebereschenmotte
- Vogelfraß an den Früchten möglich – Netz als Schutz

Nährwerte

- **Kalorien/Energie (pro 100 g):** ca. 47–114 kcal (je nach Quelle/Reifegrad, Rohware)
- **Wassergehalt:** ca. 80–85 %
- **Kohlenhydrate:** ca. 9,6–15 g
- **davon Zucker:** ca. 0–5,6 g
- **Eiweiß:** ca. 0,3–2,5 g
- **Fett:** ca. 1,2–2 g
- **Ballaststoffe:** ca. 3–5,3 g
- **Vitamine:** Vitamin C (ca. 14–81 mg), Vitamin E, Vitamin K, Provitamin A, Folsäure, B-Vitamine (u. a. Riboflavin, Biotin)
- **Mineralien:** Kalium (ca. 218 mg), Calcium (ca. 121 mg), Eisen (ca. 0,9–0,93 mg), Mangan (ca. 1,7 mg), Zink, Jod (Spuren)
- **Sekundäre Pflanzenstoffe:** sehr hoher Gehalt an Flavonoiden, Anthocyanen und phenolischen Säuren – deutlich höhere antioxidative Kapazität als bei Heidelbeere, Brombeere oder schwarzer Johannisbeere
- **Glykämischer Index:** niedrig (genaue Werte uneinheitlich, keine verlässliche Einzelangabe gefunden)

Hinweise / Notizen

Revision #1

Created 2026-09-13 05:54:13 UTC by dakazanak

Updated 2026-09-13 05:54:13 UTC by dakazanak