



*Beerenkräfte
speziell für Frauen*

KOCHEN MIT ARONIABEEREN



**ANTHOCYANE -
SEKUNDÄRE PFLANZENSTOFFE**

*... wirken der Zellalterung
(Hautalterung) entgegen
und regen den Stoffwechsel an*

GERBSTOFFE

*... sind verantwortlich
für den herbsüßen
Geschmack*

**HOHER ANTEIL AN VITAMINEN
UND MINERALSTOFFEN**

*B-Carotin, B2, C, E, Folat, Kalium,
Zink, Eisen, Jod*



**GERINGER
ENERGIEGEHALT**

*100 ml enthalten
rund 24 kcal*

**ROT-BLAUER
PFLANZENFARBSTOFF**

*... wirkt antibakteriell,
antiviral und ist
entzündungshemmend*

*Ein schneller Kaffee am Morgen und ein Weckerl unterwegs.
Sieht so dein Frühstück aus?*

Arbeit und Familie unter einen Hut zu bringen ist nicht immer leicht. Haushalt, Kinder und die ach so kleinen Sorgen des Alltags geben uns Frauen nicht viel Zeit für uns selbst und unsere Gesundheit. Umso schwieriger ist es, sich daneben auch noch ausgewogen zu ernähren.

Ernährungserhebungen lassen klare Risikonährstoffe in Bezug auf die Nährstoffzufuhr bei 18-64-jährigen Frauen in Österreich erkennen. Diese Risikonährstoffe umfassen Vitamin D, Vitamin B₆, β-Carotin, Folsäure, Kalzium, Jod, Eisen, Zink, Selen, eine zu hohe Salz- und Fettzufuhr beziehungsweise ungünstige Fettsäuren- sowie Kohlenhydratverhältnisse.

Diese Nährstoffdefizite mit der Kraft der Aronia zu optimieren und auszugleichen ist nicht nur aufgrund des hohen Nährstoffgehalts der Aronia gran-dios. Aroniabeeren und Aroniasaft besitzen nach aktuellem Wissenstand die größte antioxidative Kapazität unter den Beeren und anderen Früchten. Entsprechend groß ist ihre antivirale, antibakterielle und entzündungshemmende Wirkung im Körper.

Aronia-Austria unterstützte dahingehend die Erstellung dieser Rezeptbro-schüre zur Optimierung der Nährstoffzufuhr bei erwachsenen Frauen in Österreich.

INTOLERANZEN UND ERNÄHRUNGSFORMEN



Laktosefrei



Laktosearm



Glutenfrei



Vegan



Vegetarisch

MENGENANGABEN

EL	Esslöffel
TL	Teelöffel
Pkg	Packung
Stk.	Stück
g	Gramm
ml	Milliliter
l	Liter

ABKÜRZUNGEN NÄHRWERTE

ges.	gesättigte
unges.	ungesättigte
FS	Fettsäure
KH	Kohlenhydrate
kcal	Kilokalorien
EW	Eiweiß

SPURENELEMENTE



VITAMINE



Vitamin B6: Pyridoxin

Vitamin B9: Folat

Vitamin B12: Cobalamin

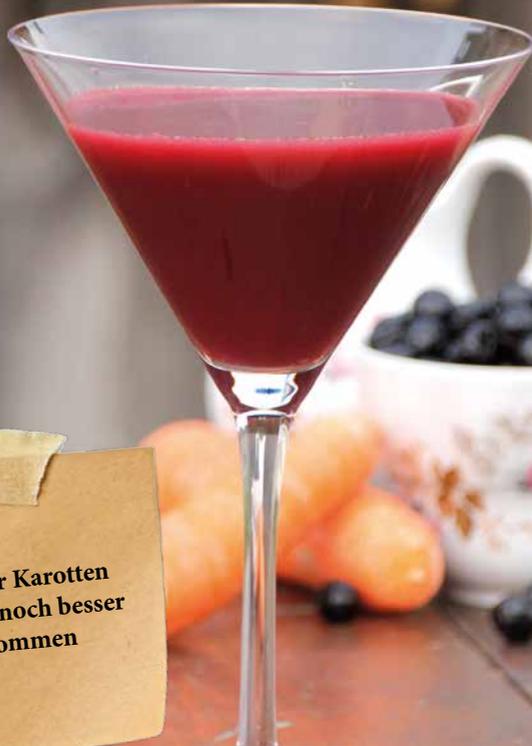
Inhaltsverzeichnis

ß-Arotini	FÜR DEINE SEHKRAFT	6
Ronia - das eiserne Mädchen	FÜR DEINE VITALITÄT	8
Aroniamilch	FÜR DEINE KNOCHEN & MUSKELN	10
Eine beerenstarke Nascherei	FÜR NASCHKATZEN	12
♥-haftes Frühstück	FÜR DEIN HERZ	14
Aronia-Kremschaumsuppe	FÜR DEINEN ZELLSCHUTZ	16
Gebratenes Forellenfilet an Aronia-Selleriekruste mit Aroniarisotto und Karotten-Potpourri	FÜR DEINE KNOCHEN	18
Süß-scharfe Aroniasoße	FÜR DAS „richtige“ FETT	22
Aronia-Fischaufstrich	FÜR DEINEN STOFFWECHSEL	24
Aronia-Kirsch-Haferflockenkuchen	FÜR DEIN IMMUNSYSTEM	26

Bereits eine Portion des β -Arotini
(245g) deckt mit 6 mg den geschätzten
täglichen Bedarf von 2-4 mg β -Carotin ab.

TIPP:

Durch das Mixen der Karotten
kann das β -Carotin noch besser
vom Körper aufgenommen
werden.



β - Arotini



Einkaufsliste:

2 mittelgroße Karotten
100 ml Aroniasaft
200 ml Apfelsaft
Saft einer halben Limette

So geht 's:

Für den Krafttrunk die Karotten mit den restlichen Zutaten mit dem Standmixer oder Smoothiemaker aufmixen und kalt im Glas servieren.

Nährwertinformation (per 245g = 1 Portion)

Brennwert	100 kcal
Fett	0,5 g
ges. FS	0,0 g
KH	22 g
Zucker	18 g
Ballaststoffe	3 g
EW	1 g
Salz	133 mg
β -Carotin	6 mg

β -Carotin ist ein Provitamin. Das heißt je nach Bedarf wird es vom Körper zu Vitamin A umgewandelt. Demnach ist es wichtig für den Sehvorgang, das Wachstum, das Immunsystem, den Aufbau und die Funktion von Schleimhäuten sowie für die Entwicklung von Zellen.



TIPP:

Durch den hohen Vitamin C-Gehalt des Cocktails wird das Eisen nochmals besser vom Körper aufgenommen.

Ronia - das eiserne Mädchen



So geht 's:

Die Limette auspressen und den Limettensaft mit den restlichen Säften in einen Shaker geben. Schlagobers und Eiswürfel dazugeben und kräftig schütteln. Die fertige „Ronia“ zum Genießen in ein gekühltes Glas füllen und mit Strohalm servieren.

Nährwertinformation (per 219g = 1 Portion)

Brennwert	126 kcal
Fett	2,5 g
ges. FS	1 g
KH	26 g
Zucker	23 g
Ballaststoffe	0,8 g
EW	0,7 g
Salz	11,6 mg
Eisen	0,05 mg
Vitamin C	18 mg

Einkaufsliste:

100 ml Aroniasaft
100 ml Erdbeernektar
200 ml Birnennektar
2 EL Saft einer Limette
1 EL Schlagobers

4-6 Eiswürfel

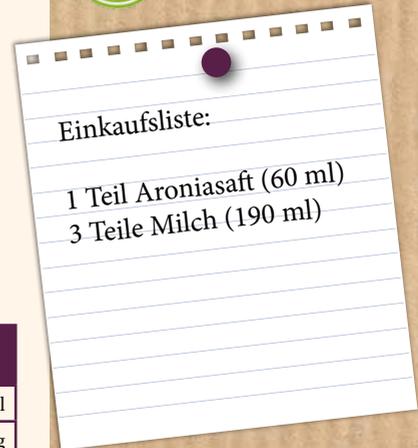
Eisen dient vor allem der Sauerstoffversorgung des Körpers. Ein Mangel an Eisen geht demnach mit körperlichen und geistigen Leistungseinschränkungen einher.

$\frac{1}{4}$ l Aroniamilch deckt
bereits 24% des Tagesbedarfs



Tipp:
Mit Buttermilch schmeckt's
besonders „frisch“.

Aroniamilch



Einkaufsliste:

1 Teil Aroniasaft (60 ml)
3 Teile Milch (190 ml)

So geht 's:

Alle Zutaten gut vermischen und Aroniamilch genießen.

Nährwertinformation (per 250g = 1 Portion)	
Brennwert	149 kcal
Fett	8 g
ges. FS	5 g
KH	18 g
Zucker	14 g
Ballaststoffe	0 g
EW	6 g
Salz	207 mg
Kalzium	237 mg

Als mengenmäßig wichtigster Mineralstoff ist Kalzium Baustein von Knochen und Zähnen. Es aktiviert die Blutgerinnung und ist bedeutend für die Nerven- und Muskelregbarkeit.

Deckt **11%**
des Tagesbedarfs an BALLASTSTOFFEN



TIPP:

Für Faule gibt's genussfertige
Schokobeeren auch bei unseren
Aroniabauern zu kaufen.

Eine beerenstarke Nascherei



So geht 's:

Für die Schokobeeren die Schokolade mit dem Öl im Wasserbad schmelzen. Dabei immer umrühren. Die Schokolade soll nicht zu heiß werden.

Wenn die Schokolademasse schön glatt gerührt ist, die Aroniabeeren untermischen und von allen Seiten mit der Schokolade bedecken. Mit einer Gabel (ideal: Pralinenbesteck) aus der Schokomasse heben und die Beeren auf einem Abtropfgitter oder Backpapier abkühlen lassen.

Fertig ist die beerenstarke Leckerei für süße Naschkatzen.

Nährwertinformation (per 48g = 1 Portion)

Brennwert	147 kcal
Fett	9 g
ges. FS	4 g
KH	14 g
Zucker	12 g
davon Sorbit	1,4 g
Ballaststoffe	3,3 g
EW	2 g
Salz	56 mg

KH



Einkaufsliste:

100 g Aroniabeeren
150 g dunkle Schokolade
1 EL Öl

Aroniabeeren weisen einen hohen Gehalt an Sorbit auf. Sorbit ist ein sogenannter Zuckeraustauschstoff. Diese liefern weniger kcal als Zucker und beeinflussen den Blutzuckerspiegel geringer. Gemeinsam mit den in der Beere vorkommenden Ballaststoffen sind schokoladierte Aroniabeeren die perfekte Alternative zu anderen Süßigkeiten und Co.

1 Portion deckt 45%
des Tagesbedarfs an VB₆ & 34% an VB₁₂
und 21% an Folsäure

TIPP:

Heimische Walnüsse und Aro-
niabeeren sowie Bananen und
Orangen dienen dem ♥-haften
Frühstück als wertvolle Folsäure-
und Vitamin B6-Lieferanten.





-haftes Frühstück



So geht 's:

Geschnittene Bananen, Orangen und die Aroniabeeren mit dem Naturjoghurt vermengen. Getrocknete Bananen, Walnüsse sowie die gefriergetrockneten Aroniabeeren drüberstreuen und das Kraftfrühstück herzhaft genießen.

Nährwertinformation (per 375g = 1 Portion)	
Brennwert	384 kcal
Fett	20 g
ges. FS	7 g
KH	36 g
Zucker	31 g
Ballaststoffe	5 g
EW	14 g
Salz	330 mg
Folsäure	62 µg
Vitamin B6	0,5 mg
Vitamin B12	1 µg



-> HOMOCYSTEIN



Einkaufsliste:

- 1 Becher Naturjoghurt (250g)
- 1/2 Orange
- 1/3 Banane
- 1 EL getrocknete Bananen
- 1 EL Aroniabeeren
- 1 EL gefriergetrocknete Aroniabeeren
- 3 Walnüsse

Vitamin B6, Vitamin B12 und Folat tragen zum Abbau von Homocystein im Körper bei. Ein hoher Homocysteinspiegel gilt als eigenständiger Risikofaktor für Arterienverkalkung und koronare Herzkrankheiten.



Tipp:

Noch dekorativer und schmackhafter wird die Suppe mit einem Tupfer Schlagobers sowie darübergestreuten Aroniabeeren und geriebenem Kren.

Aronia-Kremschaumsuppe



Se
Selen

So geht 's:

Gehackten Zwiebel und Knoblauch mit Butter anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen, einreduzieren lassen und mit Wasser aufgießen. Kartoffeln kleinwürfelig schneiden und mit der Suppenwürze zugeben. Die Suppe 20-30 Minuten kräftig einkochen lassen. Sauerrahm mit etwas heißer Suppe glatt rühren und in die nicht mehr kochende Suppe einrühren. Mit Salz, weißem Pfeffer, Muskatnuss und Zitronensaft abschmecken. 5 EL Kren sowie Aroniabeeren dazugeben und mit dem Stabmixer pürieren. Die Suppe durch ein Sieb passieren und danach den restlichen Kren beimengen. Vor dem Anrichten nochmals aufmixen und heiß servieren.

Nährwertinformation (per 323g = 1 Portion)

Brennwert	186 kcal
Fett	10 g
ges. FS	7 g
KH	15 g
Zucker	2 g
Ballaststoffe	3 g
EW	3 g
Salz	1043 mg
Selen	2 µg

Einkaufsliste:

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Kartoffeln
- 6 EL Steirischer Kren
- 5 EL Aroniabeeren
- 125 ml trockener Weißwein
- ½ Becher Sauerrahm
- 1 EL pflanzliche Suppenwürze
- 1 EL Butter
- Saft einer unbehandelten Zitrone
- Salz, weißer Pfeffer und Muskatnuss
- 1,5 l Wasser

Selen dient dem Schutz von Zellen, der Zellwand, der DNA und dem Blutplasma. Ferner ist Selen an der DNA-Synthese beteiligt und reguliert Schilddrüsenhormone.

1 Portion deckt 100%
des Tagesbedarfs an VITAMIN D



TIPP:

Olivenöl zum Anbraten der
Karotten gibt diesen einen
besonders köstlichen Geschmack.

Gebratenes Forellenfilet

an Aronia-Selleriekruste mit Aroniarisotto
und Karotten-Potpourri



So geht 's:

Für das Aroniarisotto zunächst die Zwiebel feinwürfelig schneiden und mit 1 EL Butter in einem großen Kochtopf glasig anbraten. Den Reis einrühren, kurz mitdünsten und mit Weißwein ablöschen. Bei starker Hitze kräftig einkochen lassen.

Dann erst unter ständigem Rühren, das mit Suppenwürze verrührte Wasser nach und nach zugießen. Dabei immer nur so viel zugießen, dass der Reis gerade bedeckt ist. Mit Salz und Pfeffer würzen und den Reis unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze garen.

Nach etwa 13 Minuten die Aroniabeeren hinzugeben und mitdünsten bis das Risotto nach ca. 18-20 Minuten bissfest ist. Anschließend den Topf von der Kochstelle nehmen, den frisch geriebenen Parmesan unterrühren. Das fertige Risotto warm stellen.

Die Karotten schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Karottenstücke kurz, ca. 3 Minuten,

Einkaufsliste:

- 8 Stk. Forellenfilets
- 150-200 g Risottoreis
- 50 g Aroniabeeren
- 1 Zwiebel
- 150 ml Weißwein
- 0,5 l Wasser
- ½ EL Suppenwürze
- 40 g Parmesan
- ca. 600 g Karotten
(orange, gelb, violett)
- 200 g Sellerie
- 7 EL fein gehackte
getrocknete Aroniabeeren
- 1-2 Eier
- 2 EL Semmelbrösel
- 2 EL Mehl
- frische Petersilie
- Saft von einer Zitrone
- Butter und Öl zum Braten
- Salz und Pfeffer



überkochen und mit kaltem Wasser abschrecken, damit die Farbe kräftig bleibt. In eine Bratpfanne geben und ebenfalls beiseite stellen.

Für die Aronia-Sellerie-Kruste den Sellerie, die fein gehackten getrockneten Beeren und die gehackte Petersilie in einen Mixer geben oder mit dem Pürierstab zerkleinern. Die Semmelbrösel hinzufügen und je nach Konsistenz mit 1-2 Eiern binden.

Den Fisch mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft auf beiden Seiten würzen. Auf einer Seite mit Mehl stauben und auf der anderen Seite die Aronia-Sellerie-Mischung verteilen und ein wenig andrücken. In einem Butter-Öl-Gemisch den Fisch zuerst auf der Seite mit der Kruste kurz anbraten. Dann wenden und auf der anderen Seite kurz fertigbraten.

Währenddessen das vorbereitete Karotten-Potpourri in der Pfanne mit ein wenig Öl bei hoher Hitze kurz anrösten und mit ein wenig Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Risotto wenn nötig nochmals aufwärmen und mit dem Karotten-Potpourri und den Forellenfilets heiß servieren.

Nährwertinformation (per 583 g = 1 Portion)

Brennwert	618 kcal
Fett	27 g
ges. FS	8 g
KH	42 g
Zucker	18 g
Ballaststoffe	14 g
EW	38 g
Salz	2193 mg
Vitamin D	21 µg

Vitamin D wird zum einen über die Nahrung zugeführt und zum anderen unter Sonneneinstrahlung im Körper hergestellt. Es reguliert den Kalzium- und Phosphatstoffwechsel und trägt im Zusammenspiel mit Kalzium maßgeblich zum Erhalt normaler Knochen bei.

Die süß-scharfe Aroniasoße zeichnet sich vor allem durch einen besonders hohen Gehalt an ungesättigten Omega-3 und Omega-6 Fettsäuren aus.

TIPP:

Unwiderstehlich ist die süß-scharfe Aroniasoße zu passenden Fischgerichten wie gebratener Forelle mit Melanzanichips.



Süß-scharfe Aroniasoße



So geht's:

Die Aroniabeeren zusammen mit dem Brombeergelee, Limettensaft, Senf und dem Leinöl mit einem Mixer pürieren. Danach mit Chili, weißem Pfeffer und ein wenig Salz abschmecken. Fertig ist das süß-scharfe Geschmackserlebnis.

Nährwertinformation (per 42g = 1 Portion)

Brennwert	72 kcal
Fett	2,8 g
ges. FS	0,3 g
KH	11 g
Zucker	10 g
Ballaststoffe	1 g
EW	0 g
Salz	595 mg
Cholesterin	0 mg
Omega 6 FS	0,36 g
Omega 3 FS	1,2 g

FS



Einkaufsliste:

- 5 EL Aroniabeeren
- 4 EL Brombeergelee
- 2 EL Saft einer Limette
- 2 TL Senf
- 2 TL Leinöl
- Salz, weißer Pfeffer und Chili zum Würzen

Im Gegensatz zu gesättigten Fettsäuren tragen ungesättigte Fettsäuren wie Omega-3 und Omega-6 zur Aufrechterhaltung des normalen Cholesterinspiegels bei. Zudem können unges. FS nicht vom Körper selbst hergestellt werden und müssen regelmäßig über die Nahrung zugeführt werden.

1 Portion (134g) deckt 35%
des Tagesbedarfs an JOD



Tipp:

Mit dem Schneebesen oder dem
Hand-Mixer wird der Aufstrich
besonders locker.

Aronia-Fischaufstrich



So geht 's:

Topfen mit Sauerrahm und Zitronensaft glatrühren. Den fein gehackten Zwiebel und Knoblauch unterrühren.

Den Thunfisch und die Sardinen gut abtropfen lassen, grob kleinschneiden und ebenfalls unter die Masse rühren.

Am Schluss die getrockneten Aroniabeeren fein hacken oder mit den Mixer zerkleinern, hinzugeben und den fertigen Aufstrich mit Dill, Salz und Pfeffer abschmecken.

Nährwertinformation (per 134 g = 1 Portion)

Brennwert	222 kcal
Fett	14 g
ges. FS	6 g
KH	8 g
Zucker	4 g
Ballaststoffe	3 g
EW	16 g
Salz	886 mg
Jod	68 µg

Jod

SALZ



Einkaufsliste:

- 1 Pkg. Topfen
- 1 Dose Thunfisch in Öl
- 1 Dose Sardinen in Öl
- 4 EL getrocknete Aroniabeeren
- ½ Becher Sauerrahm
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 3 EL Dill
- 3 EL Saft einer unbehandelten Zitrone
- 4 g Salz
- Pfeffer

Jod ist ein wichtiger Bestandteil von Schilddrüsenhormonen. Diese spielen eine wesentliche Rolle im Energie- und Strukturstoffwechsel. Bei salzarter Zubereitung trägt der Aufstrich zudem zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutdrucks bei.

1 kleines Stk. (50g) deckt
14% des Tagesbedarfs an ZINK

TIPP:
Das Rezept ist vielseitig variierbar.
Anstelle der frischen Aroniabeeren können
auch getrocknete Aroniabeeren verwendet
werden. Diese sollten dann bereits am Vortag
in eine Mischung aus Wasser, 2 EL Zitronensaft
und 2 EL Rum eingelegt werden. Ebenso kann
anstatt der Kirschen auch anderes Obst wie
Äpfel oder Ribiseln verwendet werden.



Aronia-Kirsch-Haferflockenkuchen

1 BLECH, CA. 25 STK.

So geht's:

Für den Kuchen die Kirschen abtropfen lassen und die Aroniabeeren waschen. Eiklar zu Schnee schlagen. Eidotter mit Staubzucker und Vanillezucker schaumig rühren. Nach und nach 10 EL lauwarmes Wasser hinzugeben und die Masse kräftig aufschlagen. Danach das Öl langsam einrühren.

Die feinen Haferflocken mit Backpulver und Mehl vermischen und mit der Zitronenschale in die Masse einrieseln lassen. Die Masse grob verrühren und dann den Eischnee unterheben.

Den Teig auf ein mit Backpapier belegtes Blech streichen. Die Kirschen und Aroniabeeren darauf verteilen und zuletzt die groben Haferflocken darüber streuen.

Den Kuchen im vorgeheizten Backofen bei 220 °C Ober- und Unterhitze ca. 20-25 Minuten backen.

Nährwertinformation (per 50g = 1 Portion)	
Brennwert	136 kcal
Fett	7 g
ges. FS	1 g
KH	15 g
Zucker	13 g
Ballaststoffe	2 g
EW	3 g
Salz	50 mg
Zink	1 mg



Einkaufsliste:

- 200 g entkernte Kirschen
- 200 g Aroniabeeren
- 6 Eier
- 150 g Staubzucker
- 1 EL Vanillezucker
- 1/8 l Öl
- Schale einer unbehandelten Zitrone
- 50 g Weizenvollkornmehl
- 250 g feine Haferflocken
- 5 EL grobe Haferflocken
- 1 TL Backpulver
- 10 EL lauwarmes Wasser

Zink ist ein Bestandteil von Eiweiß und Enzymen. Es wird für die Zellteilung benötigt und ist wichtig für Haut, Haare, Nägel und Wundheilung. Vor allem aber stärkt Zink das Immunsystem.

**NUR WO ARONIA AUSTRIA DRAUFSTEHT –
IST AUCH 100% ÖSTERREICH DRIN!**

*70 Landwirte haben sich aus
Überzeugung und Liebe
zu ihrer Heimat entschlossen,
gemeinsam für dich, nur das
Beste, in die Saftflasche zu füllen.*



**100% ÖSTERREICH
100% KONTROLLIERT
100% MIT LIEBE
100% FÜR DICH**

Autorin: Unger Elisabeth

Kontakt:

Manuela Hatz, M.Ed.

FH JOANNEUM GmbH

Institut Diätologie

Kaiser-Franz-Josef-Straße 24

8344 Bad Gleichenberg

www.fh-joanneum.at

FH | JOANNEUM
Diätologie

Mai 2016 / 1. Auflage

Rezeptbilder: Unger Elisabeth

Produktfotos: Fotolia.com: © BillionPhotos.com, © kraximus2010, © Dionisvera, © akf,
© aedkaf, © baibaz, © dehweh

Das Dokument ist ein Werk im Sinne des Urheberrechts. Die Erstellung erfolgte im Rahmen des Bachelor-Studiums Diätologie. Alle Rechte vorbehalten, jede Verwertung (auch auszugsweise) ist ohne schriftliche Zustimmung der Autorin unzulässig.



Mit freundlicher Unterstützung
des Vereines Aronia-Austria
Franz-Josef-Straße 4, 8330 Feldbach
www.aronia-austria.at





Aronia begleitet mich nun schon seit einigen Jahren. Die Aronia ist für mich die Beere, welche alle positiven Eigenschaften eines gesunden Lebensmittels in sich vereint und diese als einzige mit einem enorm hohen antioxidativen Potential toppt.

Durch dieses Kochbuch kann ich erstmals mein Wissen und meine Leidenschaft für die Aroniabeere zum Ausdruck bringen und mit anderen teilen.