

Nyttig information - Aronia

(Latin: *Aronia melanocarpa*)



Aroniabusken har blad med en glöd som lyser upp hösten och användbara bär.

Foto: Fredrik Funck

Aronia tillhör rosväxterna och bland de nära släktingarna finns rönn och häggmispel. Från aronia får vi det smakrika och nyttiga aroniabäret. Aroniabär innehåller mycket C-vitamin och väldigt mycket av antioxiderande fenolföreningar inklusive antocyaniner.

I Sverige odlas aronia mest som prydnad men i Östeuropa, Asien och Nordamerika odlas den för aroniabärens skull. Aroniabär är strävt syrliga men innehåller mycket C-vitamin. Någon sötma är inte märkbar.

Aroniabär innehåller antioxidanter.

Antioxidanter tros kunna förebygga allvarliga sjukdomar som hjärt- och kärlsjukdomar och cancer.

Aroniabär innehåller riktigt av antioxiderande fenolföreningar. Bland dessa märks särskilt antocyaniner.

Aroniabär är ett av de bär som innehåller mest av de antioxiderande antocyaninerna. Andra bär som också innehåller mycket antocyaniner inkluderer vindruvor, blåbär, tranbär, svarta vinbär, och björnbär.

Mer nyttigt i aroniabären

Den innehåller mycket C-vitamin men även en del B-vitaminer, E-vitamin, karotener, järn och kalicum.

Aroniabär i Sverige

Aroniabär finns i vissa drycker som säljs i livsmedelsbutiken. I hälsokostbutiker säljs även pulver med aroniabär och andra liknande kosttillskott med aroniabär.

Källa: www.nyfikenvital.org

Aronia - Recept

Aronialikör

Tid: 15 min + dragningstid och lagring

Ingredienser:

1 liter aroniabär, sköljda och avrunna

5 dl vodka eller brännvin

3-3½ dl vit sirap

En likör av det ovanligare slaget att överraska den med som redan har provat allt. Den blir djupt rubinröd och smakar lite åt portvinshållet.

Den är tacksam att experimentera med, exempelvis kan vodkan, helt eller delvis, ersättas med mörk rom eller konjak, den vita sirapen med mörk.

En liten strimla tunnskalat lime- eller citronskal (inget vitt får komma med, risk för beska!) efter halva dragningstiden ger uppfriskande syrlighet, ja möjligheterna att hitta den personliga favoriten är oändliga.

Likören vinner på lång lagring, blir bara bättre med åren.

Lägg bären i en glasburk, häll på vodkan och sätt på lock.

Låt burken stå ljust i cirka en månad. Skaka om då och då.

Sila av spriten, blanda den med sirapen.

Fyll på flaska. Lagras mörkt några månader.

Källa: www.dn.se



Aronia - Recept

Aroniagelé

Tid: 45 min + avrinning

Ingredienser:

2 liter bär, sköljda och avrunna

3 dl vatten

saft från 1 citron

Till varje liter avrunnen saft: 9 dl socker

½ flaska Certo



Det är alltid lite pyssel med gelékokning, men den här är värd varenda minut! En kanelstång eller en bit torkad ingefära som får koka med, ger en spännande smakbrytning.

Hetta långsamt upp bär och vatten i en rymlig gryta. Låt sjuda tills bären skrumpnat helt och avgett all saft.

Sila av saften genom silduk, låt självrinna, det kan ta upp till en timme.

Mät saften, häll tillbaka den i grytan, tillsätt rätt mängd socker samt citronsaften. Koka upp under omrörning.

Tillsätt en ½ flaska Certo (markering finns på flaskan) och låt stormkoka 1 minut.

Ta grytan från värmen, skumma och häll genast upp på rena, varma burkar. Sätt på lock genast.

Källa: www.dn.se

Aronia - Recept

Aroniasylt

Tid: 60 minuter

Ingredienser:

1 liter bär, sköljda och avrunna
2 dl vatten
3 dl socker
1 tsk vaniljsocker
2 stjärnanis
1 liten bit torkad ingefära
saft från ½ citron

Mörk och vacker och underbart god blir aroniasylten som med fördel kan spetsas med ett par matskedar mörk rom eller konjak. Ingefäran ger sylten ett pikant sting, men kan uteslutas eller ersättas med andra kryddor, exempelvis kanel och kardemumma.

Sylten står sig några månader. För längre hållbarhet måste konserveringsmedel tillsättas. Följ i så fall anvisningarna på förpackningen.

Hetta långsamt upp bär och vatten och låt koka på svag värme tills bären faller sönder, ca 15 min. Blanda vaniljsockret i sockret, rör ned i grytan.

Tillsätt kryddorna och citronsaften, låt koka tills det blir lite simmigt, ca 20 min.

Ta grytan från värmen, fiska upp kryddorna, skumma väl och häll sylten på rena, varma burkar. Sätt genast på lock. Låt burken stå någon vecka innan sylten avnjutes.

Källa: www.dn.se



Aronia - Recept

Aroniasaft

Tid: 35 min + avrinning

Ingredienser:

2 liter bär, sköljda och avrunna

5 dl vatten

Till varje liter avrunnen saft: 5-6 dl socker

1 krm bensoat

Saften är en rubinröd dröm i vintermörkret. Och dessutom är den nyttig!

Tillsätt gärna någon krydda du är förtjust i.

Koka bär och vatten under lock på svag värme tills bären skrumpnat helt och avgett all saft, ca 15 min.

Sila av saften genom silduk, låt självrinna, rör eller kläm inte.

Mät saften, häll tillbaka den i grytan och tillsätt rätt mängd socker.

Koka upp, ta grytan från värmen och skumma väl.

Rör ut bensoatet i lite av saften, häll i grytan och rör om.

Fyll på rena, varma flaskor, på med kork genast.

Källa: www.dn.se

