

L'aronia, la baie noire qui nous va au coeur

Qualifié de 'superfruit', l'aronia dispose d'une multitude de bienfaits. Cette petite baie originaire d'Amérique du Nord revient doucement mais sûrement. Zoom sur un fruit, pur concentré de vitalité et bénéfique pour la santé.



Petit **arbuste caduc** à feuilles simples qui prend de magnifiques coloris rouge vif quand vient l'automne, l'aronia produit aussi un fruit qu'il faut (re)découvrir. Moins connues que la canneberge, les **baies noires ou rouges de l'aronia**, sont pourtant encore plus riches en antioxydants.

L'aronia : un « superfruit » pour une « supersanté » !

L'aronia est un arbuste originaire d'Amérique du nord qui croît dans les espaces ouverts, les friches et les lisères forestières.

Il en existe 2 types : l'**aronia rouge** (*Aronia arbutifolia*), plutôt sucré et la **noire** (*Aronia melanocarpa*), plus amère. Les deux contiennent autant de bienfaits, que l'on doit à leur richesse en **antioxydants**.



Il contient notamment des **flavonoïdes**, responsables de la couleur de l'aronia, ainsi que des **tanins**, des **anthocyanes** et de l'**acine phénolique**.

Les baies sont également très parfumées et riches en vitamines C, B1 et B2, provitamine A, ainsi qu'en fibres.

L'aronia prunifolia : ses racines en Russie et en Europe

Il existe un hybride naturel de l'aronia : l'**aronia prunifolia**. Il s'agit d'un mélange entre l'aronia rouge, *Aronia arbutifolia* et l'aronia noir, *Aronia melanocarpa*.

L'*Aronia prunifolia* « Nero » est une variété sélectionnée pour les cultures en Russie car elle dispose de plus gros fruits.



Au 19^{ème} siècle, il était cultivé en **Europe** et en **Russie**, pour ses fruits aux grandes qualités nutritives.

La baie qui prévient des maladies cardio-vasculaires et du cancer

Les antioxydants contenus dans l'aronia permettent d'éviter un **stress oxydatif**. Ce dernier augmente les risques de **maladies cardiovasculaires** et de **cancers**.

Les chercheurs ont notamment mis à jour que la **pression artérielle** et le **cholestérol LDL** baissaient grâce à ces antioxydants.

Une étude publiée en 2002 montre qu'en donnant **200 ml** de jus d'aronia à des diabétiques quotidiennement pendant **3 mois**, la glycémie baissait.

Une autre étude datant de **2010**, prouve quant à elle, que l'aronia est efficace dans le traitement du syndrome métabolique qui provoque de l'hypertension artérielle, de l'hypercholestérolémie (taux élevé de cholestérol), du surpoids et des inflammations.

L'aronia : il a plus d'un atout dans sa poche

Cette baie possède également d'autres vertus. Par exemple, sa teneur conséquente en flavonoïdes permet de mieux filtrer les **rayons ultra-violet**s et de protéger plus efficacement la dégénérescence maculaire. Cette dernière, souvent présente chez les personnes âgées, provoque une perte progressive de la vue.



Pour ceux qui souhaitent perdre du poids, la baie est également conseillée. Elle présente un taux de **calories** faible et empêche le corps de stocker trop de graisse, en particulier au niveau du ventre.

Diurétique, l'aronia est aussi recommandé pour les **troubles de l'estomac**, de **l'intestin** et du **foie**. Enfin, il est utilisé renforcer le **système immunitaire**.

L'aronia : ses diverses utilisations

L'aronia est généralement utilisé comme **colorant naturel** ou comme **condiment**. Son goût très sucré et légèrement acidulé apporte une saveur subtile aux plats, assez proche de celui du **cassis**.



Il accompagne plutôt bien les préparations salées, tout comme les canneberges ou encore les airelles, plus connues.

La baie peut être consommée **fraîche, séchée**, en **confiture** ou en **jus**. Ou encore, mélangée avec d'autres fruits.

Où trouver des baies ?

On en trouve facilement sous forme de **jus bio**, de **baies séchées** ou encore en **thé aromatisé**.

Ces produits sont souvent disponibles via internet, le produit étant plus confidentiel en magasin.

Peut-on cultiver l'aronia ?

L'arbuste pousse sauvagement. En mangeant les baies, les oiseaux dispersent ses graines et favorisent naturellement sa reproduction.

La culture a été remise au goût du jour depuis quelques années, car l'aronia est de nouveau recherché pour ses vertus médicinales.

Peu exigeant, l'aronia peut pousser en plein soleil ou à mi-ombre. On le plante à l'automne (octobre-décembre) ou au printemps (mars-avril). La récolte se fait en été.

Autre avantage : cet arbuste attire de nombreux insectes auxiliaires, ses fruits tardifs sont appréciés par les oiseaux. Il est donc idéal dans les haies mélangées !

Alors, avez-vous déjà testé ce fruit ? Si oui, quelles ont été vos impressions ? Et si non, avez-vous envie de le tester ?

Source : consoglobe