

Zum Geleit	7
Geschichte und Herkunft	8
Verbreitungsgebiete	10
Namensdeutung	12
Biologie, botanische Vielfalt und Verwendung	14
Ansprüche, Anzucht und Anbau	22
Kleine Sortenkunde	26
Ernte, Verarbeitung und Lagerung	29
Traditionspflege und Brauchtum	34
Inhaltsstoffe	36
Heilwirkungen und Heilanwendungen	39
Aroniaproducte	44
Aronia für die Schönheit	46
Aronia als Tierfuttermittel	47
Küchenrezepte	51
Smoothies, Salate und Beilage	51
Suppe und Soßen	56
Vorspeisen und Pasta	59
Hauptgerichte	64
Desserts	74
Butter	82
Mus, Marmelade, Konfitüre, Gelee und Sirup	83
Kuchen, Plätzchen und Brot	90
Milchshake, Tee, Saft und Likör	98
Chutney, Balsamico und Senf	102
Rezeptverzeichnis	104
Literaturhinweise	108
Dank	109
Zu den Autoren	111