

## « Le Domaine des Aronias »

Situé entre la Combe d'Ain et le Lac de Chalain, dans le Jura « **le Domaine des Aronias** » bénéficie d'un climat et d'une terre propice à la culture de **la baie d'Aronia**.

L'histoire de cette plantation qui aujourd'hui s'étend sur une surface de plus de 4 hectares, a commencé en 2014.



### Notre but :

Avoir des produits de qualité vu les propriétés exceptionnelles de la baie d'**Aronia**.

C'est dans cette optique, que l'ensemble du Domaine est certifié en agriculture biologique par **Ecocert**. (aucun pesticide, ni engrais).

Nous avons installé un arrosage automatique sur l'ensemble de la plantation (récupération de l'eau de pluie)

La récolte se fait en partie mécaniquement et à la main, durant les mois d'août et septembre.

L'intégralité de la production est transformée au Domaine (excepté le pétillant méthode champenoise). Les produits sont labellisés Bio et vendus sur place ou par correspondance.

En 2019, création «**du jardin des Aronias**» où l'on peut découvrir diverses variétés de cet arbuste hors du commun .

**Merci!!!**

**Un grand MERCI !!!**

*A tous ceux qui ont participé à la réalisation de ce projet qualifié parfois d'un peu fou...mais passionnant!*



## La boutique de l'**Aronia**

- Baies d'Aronia séchées 100gr .....10.00 €  
(4 semaines 15 baies /jour)
- Baies d'Aronia séchées 200gr .....20.00 €  
(8 semaines 15 baies /jour)
- Pur jus d'Aronia 70 cl (5 à 10cl /jour).....10.00 €
- Pur jus d'Aronia Bag in box de 3l.....40.00 €
- Pur jus Pomme-Aronia 70 cl.....6.50 €
- Poudre de marc d'Aronia 100gr.....10.00 €  
(20 jours 1cuillère à dessert rase/jour)
- Poudre de marc d'Aronia 200gr .....20.00 €  
(40 jours 1cuillère à dessert rase/jour)
- Granulat de marc d'Aronia 100gr.....10.00 €  
(20 jours 2 cuillères à dessert /jour)
- Liqueur 20cl.....23.00 €
- Gelée d'Aronia 220gr.....6.50 €
- Tisane de feuilles et de marc d'Aronia 50gr..6.50 €

*Prendre les produits à base d'aronia le matin ou à midi, seul ou accompagné d'eau, compote, fruit, pain...  
Évitez de les consommer avec des produits laitiers (le lait a une enzyme qui bloque les antioxydants).*

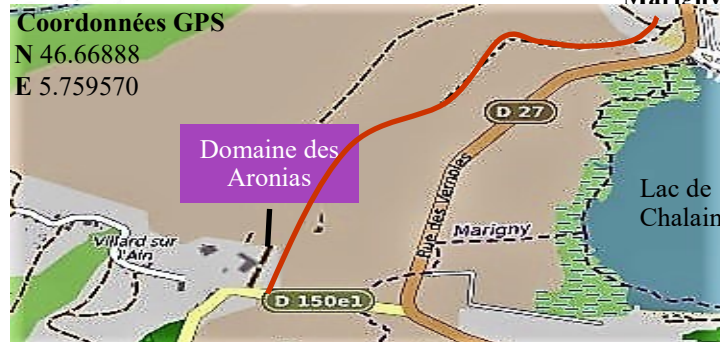
Vous pouvez commander par mail ou tél, vente des produits au Domaine tous les jours de 16h à 18h sauf le dimanche et jours fériés. (période hivernale appeler avant). Visite de la plantation sur rendez-vous.

## Domaine des **Aronias**

1, chemin de Bellevue –Villard sur Ain  
39130 MARNIGNY

facebook E-mail : [domaine-des-aronias@orange.fr](mailto:domaine-des-aronias@orange.fr)  
f Instagram Tel : 06 31 15 07 00 - 09 54 41 36 46  
(Pensez à nous laisser un message )

Coordonnées GPS  
N 46.66888  
E 5.759570



Doucier- Cascades du Herisson



## Connaissez-vous l'**ARONIA** ?

Une baie aux vertus exceptionnelles  
Santé - Vitalité - Bien-être



**Riche en antioxydants, polyphénols  
(anthocyanes et flavonoïdes),  
vitamines et minéraux...  
La baie d'Aronia est un «Superfruit»**



**La baie d'Aronia renforce le système  
cardiovasculaire et immunitaire, réduit l'hyper-  
tension, le cholestérol, la glycémie, les allergies, les  
inflammations et protègent les yeux et la peau...  
Convient aux régimes sans gluten et végan**

IPNS Ne pas jeter sur la voie publique



# Aronia qui-suis-je? Faisons connaissance

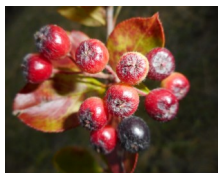
## Un peu d'histoire

Je m'appelle « **ARONIA** », je suis originaire du Canada et du Nord-Est des Etats Unis. Ce sont les Amérindiens qui ont découvert les premiers mes qualités, ils m'ont surnommé :

### « La baie qui guérit »

Cependant, c'est au 20<sup>ème</sup> siècle, que ma culture et mon utilisation se sont principalement développées. J'ai été importée en Union Soviétique et introduite en 1946 dans la liste des fruits recommandés dans l'économie planifiée de l'URSS. Ceci a entraîné mon développement dans toute l'Europe de l'Est.

Actuellement, je suis cultivé au Nord-Est des Etats-Unis, Canada, Russie, Pologne, République Tchèque, Slovaquie, Ukraine, Allemagne, Suisse et à présent en France.



## Ma carte d'identité

Le genre **Aronia** appartient à la famille des Rosacées et comporte deux espèces distinctes :

### • **Aronia Melanocarpa** :

aronie noire (culture)

### • **Aronia Arbutifolia** :

aronie rouge (ornementale)



Une troisième entité intermédiaire est tantôt considérée comme une espèce, une variété, ou un hybride des deux précédentes :

### • **Aronia x Prunifolia** : aronie pourpre.

## Mes qualités et vertus

Les études récentes sur la baie d'**Aronia** mettent en évidence une très grande quantité de **polyphénols** : **flavonoïdes et anthocyanes**, qui lui confère un pouvoir **antioxydant exceptionnel**. La consommation régulière de baies d'**Aronia** est donc bénéfique pour les personnes présentant :

- Maladies cardiovasculaires
- Syndrome métabolique et/ou diabète
- Hypotenseur (fait baisser la tension)
- Diminue le taux de cholestérol total
- Antimutagène, bénéfique dans les cancers (sein, col de l'utérus, colon)
- Gastro hépato-protectrice
- Anti-allergique et anti-inflammatoire
- Draine les métaux lourds
- Fortifie et protège les yeux
- Renforce le **système immunitaire** de part sa richesse en antioxydant, en vitamines : A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, C, E, K. et multiple minéraux. (fer, zinc, calcium, magnésium, potassium, manganèse)

**La richesse en antioxydants des baies d'Aronia lutte contre les effets du vieillissement, le stress oxydatif, entre autre, les maladies dégénératives,**

**La méthode ORAC** (mesure des anti oxydants) (**Oxygen Radical Absorbance Capacity**) est le test le plus utilisé pour mesurer l'activité antioxydante d'un aliment.

**Scores ORAC en µmol TE/100g**

**Poudre de marc d'aronia** 98 000

**Aronia** secs 47 800

**Aronia** frais 16 062

Myrtilles sauvages 9 621

Canneberge (cranberry) 9 090

Grenade 4 479

Baies de Goji 3 290

Raisin rouge 1 837

Kiwi 1 210

L'**Aronia** grâce à sa richesse en anthocyanes limite le stress oxydatif induit par l'activité physique chez les sportifs et aide à la récupération. (Article journal l'Equipe mars 2018)



### **Pour la petite histoire :**

*Après la catastrophe nucléaire de Tchernobyl, des préparations à base d'**Aronia** auraient été utilisées dans le traitement des victimes car elles favoriseraient l'élimination du strontium et du cadmium radioactif.*

## A quoi est-ce-que je ressemble ?



Je produis au printemps des ombelles de 20 à 30 petites fleurs blanches-rosées bisexuées.

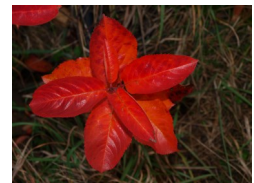
### **Mes baies**

commencent à se former en milieu d'été et deviennent de plus en plus foncées pour arriver à maturité à une couleur pourpre à noire (mi-août-début septembre)



**Mon fruit** est plutôt juteux (jus violet foncé), a un goût particulier (mélange d'âpreté et d'astringence) et renferme d'exceptionnelles propriétés nutritionnelles.

Entre ma magnifique floraison au printemps et mon flamboyant feuillage rouge vif en automne, je suis un arbuste très décoratif.



Les données reprises dans ce document sont issues en grande partie de la Thèse de M. **Romain SERZIAN** en vu de l'obtention du diplôme de Docteur en Pharmacie en 2015