

Beschreibung

Zweifellos ist die Ananas der Inbegriff der Tropenfrüchte Ihr einzigartiger Duft und ihre Blätterkrone brachten ihr in vielen Ländern den Spitznamen „Königin der Früchte“ ein.

Es liegt nahe, sie an Bäumen hängend zu vermuten, aber Ananas wachsen wenige Zentimeter über dem Boden im Herzen einer Graspflanze: ein Werk von spitzen, langen Blättern von etwa einem Meter Länge Die Frucht entsteht aus der Verbindung von Hunderten kleiner Früchte, die um ihren Stängel herum miteinander verschmelzen, um ein einzigartiges, mit Sonnenlicht und Nährstoffen verwöhntes Ganzes hervorzubringen: die Ananas, deren Gewicht zwischen ~~100~~ g ~~oder weniger~~ und mehr als 3 kg schwanken kann.

Ihre gelbe, orangé oder rote, manchmal auch ~~selbst bei Vollreife~~ grüne Schale ist aus sechseckigen Schuppen gebildet, den Überresten der einstigen Minifrüchte. Jede Schuppe verbirgt in ihrer Mitte ein „Auge“, ein kleines Loch mit braunen Härchen, das beim Schälen der Frucht sichtbar werden kann.

Das ~~hellgelbe~~ hellgelbe Fruchtfleisch ist mit einem süßen und gleichzeitig erfrischenden, wohlriechenden Saft durchtränkt Eine angeschnittene Ananas kann ausreichen, um im ganzen Haus einen unwiderstehlich exotischen Duft zu verbreiten

Gekrönt wird die Frucht von einem herrlichen Blätterwerk, dessen Enden spitz zulaufen: die exakte Miniatur der oben beschriebenen Mutterpflanze.

Zusammensetzung

Die Originalität der Ananas liegt einerseits in ihrem charakteristischen Aroma begründet und andererseits in einem ihrer Inhaltsstoffe: dem Bromelin (siehe unten), einem vielseitig wirkenden Enzym. In ihrem Nährgehalt ähnelt sie jedoch stark den bei uns heimischen Früchten.

Mit 52 kcal pro 100 g liefert sie ebenso viele Kalorien wie Äpfel, Pflaumen oder Birnen Sie enthält im Schnitt pro 100 g 84 g Wasser, 0,15 g Lipide, 0,5 g Proteine und 1,4 g

— fett

— Großbuchstaben

— fett

1/8
— Kursiv

— fett

— fett

1/5
H 500 H 8} H 8
— fett
— unterstreichen

1/8

H 8

1 einzige

— unterstreichen

— Schriftgr. 20

— fett

— Kursiv

— fett

1/5

Faserstoffe Der durchschnittliche Zuckergehalt ~~reifer~~ Früchte liegt bei 13 g pro 100 g, bei besonders reifen Exemplaren kann er sogar bis zu 16 g pro 100 g betragen.

von in len

Die Ananas enthält ~~interessante~~ Mengen Vitamin C (19 mg pro 100 g) Ihr Provitamin-A-Gehalt kann zwischen 10 und 290 µg pro 100 g schwanken, je nach der Farbe ihres Fruchtfleisches. ~~Ihr Mineralgehalt ist vielfältiger als bei heimischen Früchten, vor allem Kalium ist reich vertreten~~

H bedeutende

Die Ananas enthält auch organische Säuren ~~vor allem Zitronensäure: 0,9 g pro 100 g~~, deren Anteil vom Reifegrad der Frucht abhängt. Diese natürliche Säure ~~hilft~~ dem Organismus, sein natürliches Säure-Basen-Gleichgewicht aufrechtzuerhalten.

} H S

} H S

len len H helfen

Das besonders anziehende Aroma der Ananas ist in vielen Analysen ~~untersucht~~ worden Die Zahl der dafür verantwortlichen Aromastoffe ist hoch: Man fasst sie unter den Bezeichnungen Methyl- und Ethylester, Mercaptane und Schwefelverbindungen zusammen.

128

[eingehend

— Schriftfarbe grün

— Kursiv

Die Ananas ist auch reich an Bromelin, einer aus mehreren Enzymen zusammengesetzten Substanz, die in der Lage ist, Proteine zu verdauen, d h in ~~assimilierbare~~ Aminosäuren aufzuspalten. Bromelin ist charakteristisch für die Ananas, ist aber auch in Kiwis enthalten. Es wird zum größten Teil vom Speichel neutralisiert, sodass eine Reizung des Verdauungssystems ausgeschlossen wird. Verzehrt man ~~viel~~ Ananas hingegen in zu großen Mengen, entstehen kleine Wunden und Blutungen auf der Zunge: Der Speichel sekretiert keine Substanzen zur Neutralisierung des Bromelins mehr

— fett

H S

5

128

— Kursiv

— fett

— unterstreichen

Aus der Pflanze oder Frucht extrahiertes Bromelin wird oft zu therapeutischen und medizinischen Zwecken bei ~~bestimmten~~ Verdauungsproblemen verwendet. Aber Bromelin hat, solange es nicht durch Hitze zerstört wird, vor allem infekti- und entzündungshemmende Eigenschaften, selbst äußerlich angewendet

H S

} rechts-bündig

Verzehr

— { fett, Rahmen, Schattierung, Arial, Schriftgr. 30

Eine verbreitete Verzehrtechnik der Ananas in ihren Herkunftsländern ist, sie am Strunk festzuhalten, sie vollständig zu schälen und daraufhin die „Augen“ mit parallelen Schnitten zu entfernen, sodass ein spiralförmiges Muster entsteht. Diese Variante eignet sich gut, wenn genügend Personen anwesend sind, um eine ganze Frucht zu verzehren (eine Ananas wiegt oft/mehr als 2 kg). Dies ist auch eine originelle und dekorative Servierweise, die Ihre Gäste amüsieren oder ~~vielleicht~~ erstaunen wird. Dennoch ist die Entfernung der „Augen“ nicht ~~unbedingt~~ erforderlich.

___ Großbuchstaben
 | dann

┌

| viel

H sogar
 H 8

Die zweite Methode ermöglicht ein besseres Aufbewahren der Fruchtreste, ~~sofern~~ die Ananas nicht vollständig verzehrt wird. Sie besteht darin, die Frucht an den Blättern festzuhalten und direkt der Länge nach in Schnitze zu schneiden (zwei oder drei Finger dick, ohne sie vorher zu schälen. Daraufhin kann man ~~eventuell~~ die Schale entfernen und die Stücke in mundgerechte Dreiecke zerteilen

H falls

___ fett
 ___ unterstreichen
 ___ unterstreichen
 H 8

Für welche Variante Sie sich auch entscheiden, achten Sie darauf, die Frucht nicht in Scheiben zu schneiden, wenn Sie die begehrten Zucker der Frucht gleichmäßig unter allen Verzehrern verteilen möchten. Wegen ihres Stieles, der sie mit der Pflanze verbindet, ist der süßere Teil der Ananas nämlich der untere, also der den Blättern gegenüberliegende Teil.

___ unterstreichen
 ___ fett

___ fett

Ernte, Lagerung und Reifung

Die Ananas muss reif geerntet werden, da sie nach dem Pflücken kaum weiterreift und ihr Zuckergehalt ~~kaum noch~~ zunimmt. Die Stärkereserve, die sie während ihrer ~~langen~~ Wachstumsmonate ansammelt, wandelt sich innerhalb von ~~wenigen~~ Tagen in Zucker um (Sucrose, Fructose und Glucose). Es ist daher ohne ~~lang~~ Erfahrung ~~nicht~~ einfach festzustellen, wann die Frucht vollreif ist. Die Schalenfarbe ist kein verlässliches Kriterium, denn einige Sorten bleiben auch bei voller Reife dunkelgrün. Neben dem genetischen Faktor spielen der Grad der Sonneneinstrahlung und das Klima eine wichtige Rolle in der Farbveränderung der Schale.

___ Rahmen

H nicht
 H 8
 | nur
 H 8
 | gar

___ fett
 ___ kursiv
 | 8

Die Ananas ist eine ~~empfindliche~~ Frucht. Obwohl sie in den Tropen wächst, verträgt sie die Sommerhitze in unseren Breiten nicht gut und fermentiert recht schnell. Für noch

| überaus

___ kursiv

unangeschnittene Früchte liegt die ~~keine~~ Lagertemperatur zwischen 7 und 10 °C bei reifen und zwischen 10 und 13 °C bei unreifen Früchten; dennoch kann man sie bei Raumtemperatur (zwischen 15 und 20 °C) mehrere Tage lang aufbewahren. Angeschnittene Früchte halten sich am besten im Kühlschrank, also unter 7 °C, ebenfalls mehrere Tage lang.

Botanik

Die meisten Bromeliaceen sind Epiphyten: Sie besiedeln andere Bäume, die ihnen lediglich als Stützen dienen. Die Ananas ist die einzige essbare Pflanze aus dieser Familie, die direkt in der Erde wächst: in der Mitte einer Staude dunkelgrüner Blätter, die langen, gekrümmten Messerklängen ähneln. Sie ist keine Frucht wie jede andere: Sie ist das Ergebnis der befruchtungslosen Wandlung eines roten und dornigen Blütenstands. Im Laufe ihres Wachstums erhält der St/1, der sie nährt und durchzieht, dieselbe Konsistenz wie die Verbindung fleischiger Früchte, die sie umgibt. Diesen Fruchtknoten bezeichnen die Botaniker als Zönokarp.

Die Vermehrung der Pflanze erfolgt über Schößlinge oder über die Blätter einer alten, wieder eingepflanzten Frucht. Die Frucht erreicht ihre Reife etwa 18 bis 22 Monate nach dem Einpflanzen. Die Ananas kann keine Samen enthalten, solange ihre Blüte nicht befruchtet wurde, was sehr selten vorkommt, da nur eine Vogelart (der Kolibri) in der Lage ist, sie zu bestäuben.

Die Ananas ist eine tropische oder subtropische Pflanze. Sie gedeiht in geringer Höhe, idealerweise auf Meereshöhe, und bevorzugt Umgebungstemperaturen zwischen 20 und 45 °C. Sie kann vorübergehend tiefere Temperaturen ertragen, ~~ist~~ sie aber dauerhaft der Kälte ausgesetzt, bleibt ihr Zuckergehalt gering.

Die Pflanze hat ziemlich kurze Wurzeln und braucht einen besonders trockenen Boden, der bis in eine Tiefe von mindestens 60 cm bröckelig und reich an Mikroorganismen ist.

Heute wird die Ananas in fast allen tropischen Ländern angebaut; sie ist das ganze Jahr über verfügbar. Die

→ richtige

┌

— kursiv, zentriert

— kursiv — fett

— Laufweite +10

lie

— {Großbuchstaben +
fett

17 ss

1 n

— Rahmen, Schattierung

1 s

○ ○

— Initial

— doppelt unterstreichen

1 a → Wenn

1 ist,

— kursiv } Schrift-
— Kapitälchen } farbe
rot

wichtigsten Exportländer sind: Taiwan, Puerto Rico, Hawaii, die Elfenbeinküste, Brasilien, Guinea, Mexiko, Südafrika, die Philippinen und Martinique

(10-mal), Nummerierung

Unter den zahlreichen Ananassorten, die es auf der Welt gibt, unterscheidet man fünf Kategorien:

Schriftfarbe gold
fett

die Cayenne (oder glatte Cayenne) eine große Ananas mit glatten Blättern und mit saftigem, eher hellgelbem Fruchtfleisch, die am weitesten verbreitete Sorte;

die Ruby (oder Red Spanish): mittelgroß, rote Schale mit sehr hellem Fruchtfleisch;

die Queen Victoria (oder nur Queen oder Victoria): klein und mit stacheligen Blättern, ihr Fruchtfleisch ist oft dunkelgelb, sie ist auch kompakter und weniger saftig, aber süß und aromatisch;

die Mauritius: eine kleine, in Asien weit verbreitete Sorte, deren Schale bei voller Reife vollständig gelb wird, kleines Herz und sehr süßes Fruchtfleisch mit wenig Säure, wird oft zur Safterstellung verwendet;

die Zuckerhut: eine kleine bis mittelgroße Frucht mit hellem Fruchtfleisch, diese Sorte gilt als zarter und säureärmer als die anderen.

Geschichte und Anekdoten

Ananas kommt von nana, ein von den Guarani-Indianern übernommenes Wort, das soviel heißt wie duftend. Die Spanier taufte sie piña, weil ihre Form an Pinienzapfen erinnert. Die englischsprachige Welt hat diesen Bezug übernommen und bezeichnet die Frucht als pineapple.

Die Ananas stammt aus Paraguay und Südbrasilien.

Wahrscheinlich ist sie vor mehreren tausend Jahren erstmalig von den Tupi-Guarani-Indianern angebaut worden, die sie daraufhin in ganz Mittel- und Südamerika verbreitet haben sollen. Die karibischen Indianer, die gute Seefahrer waren,

Tabelle (2-spaltig)

Rahmen, Schattierung, fett, zentriert

fett kursiv

Schriftart Arial

Großbuchstaben

Kapitalchen

fett, Rahmen

zentriert

exportierten sie auf fast alle Inseln der Karibik, u.a. nach Guadeloupe, wo Christoph Kolumbus sie 1493 entdeckte.

Zu jener Zeit hatte die Ananas bereits alle Fruchtigenschaften, die wir heute kennen. Sicherlich waren die Indianer bereits mit der Technik des Pfropfens vertraut und konnten so aus nicht immer verzehrbaren Wildfrüchten (Ananas bracteatus und Ananas fritzmuelleri) köstliche Sorten ziehen.

³ Im 16. Jahrhundert führten die Spanier und Portugiesen die ² Ananas in Spanien, in Afrika, auf den Philippinen, in China und in Indien ein. Sie erreichte Europa erst ¹ 1650. In England und Frankreich erprobte man Ende des 18. Jahrhunderts mit ~~relativ~~ gutem Erfolg einen Anbau im Treibhaus. Im 19. Jahrhundert übertrugen die Europäer die Ananas in die meisten tropischen Länder. In den letzten hundert Jahren ist sie zu einer der meistkommerzialiserten Tropenfrüchte geworden.

Die Ananas ist eine Frucht mit heilenden Eigenschaften. In Südamerika verwendet man sie seit Urzeiten zur Behandlung von Wunden, Bronchitis, Halsschmerzen oder zum Lindern von Entzündungen. Auch heute noch verwendet man sie auf bestimmten Pazifikinseln und in Südostasien zur Reinigung von Wunden und Verbrennungen und zur Unterstützung der Vernarbung.

Die spanischen Siedler hatten bemerkt, dass die karibischen Indianer die Eingänge ihrer Wohnstätten mit Ananasfrüchten oder deren Blättern als Willkommens- oder Freundschaftszeichen schmückten. Einige europäische Architekten haben sich von diesem Brauch inspirieren lassen und die Frucht als Modell für Skulpturen über Hauseingängen in England, Spanien und später in Neuengland verwendet.

— fett — unterstreichen

1-8 }
— zentriert } Silben-
— fett } trennung

— Initial 1-3

— um
— fett

1-8 }
— Kapitalchen

— mehr als
— { doppelt
— unterstreichen

— kursiv
— zentrieren

— fett } 2-spaltig

— bereits }
— 1-9

— fett }
— leckere
— 1-6