

Ananas: Das musst du über die Königin der Tropenfrüchte wissen



Endloser Sandstrand, türkisblaues Meer und in einer Hängematte liegend eine fruchtige Piña Colada schlürfen - hach, so ist das Leben schön! Gerade im Sommer ist der Weg zu kulinarischen Glücksgefühlen nicht weit. Da die Sommerwärme so viele, köstliche Südfrüchte mit sich bringt, verirrt sich jeden Tag leckeres Obst auf meinen Speiseplan.

Besonders die Ananas hat es mir schon immer angetan. Durch ihr **leckeres süßes Fruchtfleisch** ist die als Königin der Tropenfrüchte bezeichnete Frucht für mich zum Allrounder in der Küche geworden. Ob fruchtige, sommerliche **Drinks**, herzhaftes **Currys** oder als **Obst-Snack** zwischendurch – ich bin ein waschechter Ananas-Fan!

Mit wenigen Handgriffen kannst auch du dich zuhause in Urlaubsstimmung versetzen. Es lohnt sich, die köstliche Südfrucht hin und wieder in den Speiseplan einzubauen. Denn die Ananas ist nicht nur wunderbar **aromatisch**, sondern auch **kalorienarm** und voller **wichtiger Nährstoffe**.

Hier verrate ich dir nicht nur Wissenswertes rund um die köstliche Südfrucht, sondern auch leckere Rezeptideen und wie du sie am besten zubereitest.

Wissenswertes

Die Reise der Ananas – wie die exotische Frucht zu uns kam

Angeblich entdeckte Seefahrer Christopher Columbus nicht nur Amerika, sondern auch die Ananas. Denn ursprünglich ist die gelbe Südfrucht in **Brasilien und Paraguay** heimisch.

Erzählungen zufolge haben Ureinwohner die Frucht nach Zentralamerika und auf die Westindischen Inseln gebracht. 1493 soll sie Christopher Columbus auf Guadeloupe als Gastgeschenk überreicht worden sein. Auch heute noch gilt die Ananas als **Symbol für Gastfreundschaft und Herzlichkeit**.

Anbauggebiete der Ananas

Die Ananas fühlt sich überall dort wohl, wo das **Klima eher tropisch oder subtropisch** ist. Sie gehört weltweit zu den am meisten angebauten Südfrüchten. Die bekanntesten **Herkunftsgebiete sind Brasilien, Zentralamerika, Westafrika, Südafrika** und Teile von **Asien** wie die Philippinen und Thailand. Seit ab dem 19. Jahrhundert ganze Ananaspflanzen aus der Karibik nach Europa verschifft wurden, ist die beliebte Frucht in größeren Mengen erhältlich und erschwinglicher.

Die Königin unter den Südfrüchten

Bereits optisch ist die Ananas königlich anmutend. Die Frucht ist **zylindrisch bis kegelförmig** und ihre langen lanzenartigen Blätter erinnern an eine Krone. Wurde die Ananas aufgrund langer Transportwege zunächst als exklusives Luxusgut betrachtet und lediglich der reichen Oberschicht vorbehalten, ist sie heute für jedermann erschwinglich. Ihre einzigartige Optik prädestiniert die Ananas dazu, sie ausgehöhlt als Gefäß für leckere Cocktails und fruchtige Drinks zu verwenden.

Die Ananaspflanze

Die Ananas gehört zur Familie der **Bromeliengewächse**, zu der auch viele Zimmerpflanzen zählen. Aus einer etwa **1 Meter hohen Blattrosette** entsteht ein **unverzweigter Blütenstand**, woraus sich die Ananas entwickelt. Der Begriff Ananas lässt sich vom Begriff „naná“ ableiten, was

Ananas: Das musst du über die Königin der Tropenfrüchte wissen

in der südamerikanischen Guaraní-Sprache „Frucht“ bedeutet. Den englischen Begriff „pineapple“ hat die Ananas ihrer dicken schuppigen Schale zu verdanken, die an einen Pinienzapfen erinnert.

Buntes Sortenspektrum

Die Ananas zeichnet sich durch eine bunte Sortenvielfalt aus.

- Sie wird in die **5 Sortengruppen Cayenne, Pernambuco, Spanish, Perolera und Queen** unterteilt.
- Innerhalb dieser Gruppen gibt es bis zu **100 verschiedene Sorten**. Größe, Geschmack und Farbe der Ananas können je nach Sorte variieren.
- Eine Ananas kann **bis zu 50 cm hoch** werden.
- Sie besteht aus **bis zu 200 Einzel Früchten**, die an den schuppenartigen Augen auf der Ananasschale ersichtlich sind.
- Das Farbenspektrum des Fruchtfleisches reicht von **weißlich bis tiefgelb**.
- Die bei uns geläufigste Ananas ist die Cayenne-Ananas. Sie ist im Vergleich zu anderen Ananas-Sorten mit 4 Kilogramm relativ schwer. Sie hat hellgelbes Fruchtfleisch und schmeckt sehr aromatisch.
- Die kleine Schwester der Ananas ist die **Baby-Ananas** und eine **spezielle Züchtung innerhalb der Sorten**. Sie hat ein besonders **intensives Aroma** und weist meist eine **goldgelbe Schale** Sie erreicht gerade mal eine **Größe von 12 bis 15 cm**. Wenn sie wegen ihres unvergleichlich aromatischen saftigen und süßlichen Geschmacks nicht schon vorher verputzt wird, macht sie sich auch hervorragend als Deko-Element.

Daran erkennst du die Reife der Ananas

Da die Ananas **nicht nachreifen** kann, solltest du sie immer reif kaufen. Am besten erkennst du eine reife Ananas daran, dass sich das **innerste Blatt leicht herausziehen lässt**. Eine reife Frucht versprüht zudem **am unteren Ende einen wunderbar fruchtigen Duft**. Ein

weiteres Indiz ihrer Reife liefert die Schale. Gibt sie bei leichtem Druck nach, ist die Ananas bereit zum Verspeisen.

Ananas richtig aufbewahren – so bleibt sie länger haltbar

Du solltest eine Ananas immer **innerhalb weniger Tage nach dem Kauf verarbeiten**. Eine reife Ananas reagiert auf Druck empfindlich und bleibt nicht mehr lange frisch. Auch Kälte mag die Südfrucht nicht gerne. Lagerst du sie unter 5-6 °C, entstehen schwarze Flecken auf der Schale und sie verliert ihr köstliches Aroma. Bewahre die Ananas daher bei **Zimmertemperatur** auf.

Wenn die Ananas einmal aufgeschnitten ist, wird das Fruchtfleisch sehr schnell braun. **Stücke oder Scheiben** kannst du am besten in Frischhaltefolie verpackt maximal **2 Tage im Kühlschrank** lagern, da sich das fruchtige Aroma bei Kälte schnell verflüchtigt.

Nährwerte der Ananas: Kalorienarm, aber nicht fettverbrennend

Ananas verbrennt Fett – dieser Mythos ist weit verbreitet. So einfach ist das jedoch nicht. Demnach soll das **Enzym Bromelain** die Fettverbrennung fördern. Wissenschaftliche Beweise für diese Annahme existieren jedoch nicht. Bevor das Enzym im Fettgewebe wirken könnte, wird das Enzym verdaut und spätestens im Darm in Einzelteile zerlegt, sodass es seine Wirkung nicht mehr entfalten kann. Vielmehr ist in der Ananas **viel Fruchtzucker enthalten, der sogar den Fettaufbau fördert**. Zum Schmelzen bringt die Exotin unsere Fettpölsterchen also leider nicht.

Besser für die Figur als ein Stück Schokolade ist die Südfrucht aber allemal. Die Ananas enthält mit 55 Kilokalorien **pro 100 Gramm wenig Kalorien**. Sie weist **kein Eiweiß** und nur **sehr wenig Fett** auf. Dank enthaltener **Ballaststoffe** ist die Frucht im Vergleich zu anderen Obstsorten **relativ sättigend**.

Gesund mit Ananas: Die Inhaltsstoffe

Ananas ist bei einer ausgewogenen und gesunden Ernährung eine gute Wahl. Die Südfrucht versorgt dich mit etwa **20 Milligramm Vitamin C pro 100 Gramm** – damit wird etwa **ein Fünftel des Tagesbedarfs** eines

Ananas: Das musst du über die Königin der Tropenfrüchte wissen

Erwachsenen gedeckt. Zudem enthält Ananas viele wichtige **Mineralstoffe** und **Spurenelemente** wie **Kalzium**, **Magnesium**, **Eisen**, **Phosphor** und **Zink**.

Zubereitung

Was ist essbar?

Wenn du eine Ananas schneidest, entsteht relativ viel Abfall. Das ist die Mühe aber definitiv wert, wenn du im Anschluss das köstliche süße Fruchtfleisch der Südfrucht genießen kannst. Der wertvollste Teil der Ananas befindet sich unmittelbar unter der Schale.

Kleine, braune Stellen, die sogenannten **Augen**, sollten ebenfalls **weggeschnitten werden**. Der harte **Strunk** ist **roh sehr holzig und faserig**. Du kannst ihn entweder wegwerfen oder weiterverarbeiten. Koche ihn kurz in heißem Wasser weich und püriere ihn anschließend mit etwas Ananassaft cremig. Das Püree kannst du für leckere Sorbets oder Cocktails verwenden.

Ananas schälen

Um das köstliche Fruchtfleisch zu erhalten, legst du die Ananas zunächst seitlich auf ein Schneidebrett und trennst den oberen Schopf mit einem scharfen Messer ab.



Schopf abschneiden

Schneide nun den unteren Teil der Ananas mit einem scharfen Messer gerade ab.



Unteren Teil abschneiden

Stelle sie nun aufrecht hin und schneide die **Schale großzügig längs nach unten**, sodass du auch die **Augen** der Frucht entfernst.



Schale längs nach unten schneiden

Halbiere und viertel die Ananas längs. Lege die Viertel auf das Schneidebrett und **entferne den Stunk**.

Ananas: Das musst du über die Königin der Tropenfrüchte wissen



Stunk entfernen

Anschließend kannst du die Ananas in **mundgerechte Stücke** schneiden und genießen.



Ananas in mundgerechte Stücke schneiden

Dekorative Ananasringe schneiden

Wenn du besonders unkompliziert schöne Ananasringe erhalten möchtest, solltest du dir einen Ananasschneider zulegen. Einfach den **Schopf der Ananas abtrennen** und **Ananasschneider von oben in die Frucht drehen**.



Ananasschneider in die Frucht drehen

Ziehe den Ananasschneider anschließend heraus. Schneller kommst du nicht zu hübschen Ananasringen ohne Strunk – außer sie sind aus der Dose.



Ananasschneider herausziehen

Aber auch ohne Ananasschneider erhältst du mit etwas mehr Aufwand hübsche Ananasringe. Entferne dazu wie oben beschrieben Schopf, unteres Ende und Schale und schneide die Ananas anschließend in Scheiben. Den holzigen Strunk kannst du mit einem **runden Plätzchenausstecher entfernen**.

Ananas grillen

Nach einem ausgiebigen Grilldinner mit Steaks und Co. ist dir nach einer süßen Nachspeise? Dann lass den Grill gleich an und lege fruchtige Ananasringe auf den Rost. Gerade im Sommer ist die Lust nach einem fruchtigen Dessert oftmals größer als nach einem Schokokuchen.

Ananas: Das musst du über die Königin der Tropenfrüchte wissen

Ananasringe mit 1 EL Olivenöl einpinseln und **2 Minuten auf jeder Seite** goldbraun grillen. Nach der Grillzeit kannst du die Ananas mit 2 EL Honig beträufeln und köstlich gegrillte, süße Ananas genießen.



Ananas auf dem Grill zubereiten.

Ananas einfrieren

Du hast eine Ananas geschält und geschnitten, kannst das Fruchtfleisch aber nicht so schnell verarbeiten? Kein Problem – Ananas lässt sich ganz wunderbar einfrieren. Lege dazu die geschälten **Ananasstücke in einen Gefrierbeutel** und taue sie bei Bedarf auf.



Ananasstücke im Gefrierbeutel einfrieren.

Mit den gefrorenen Früchten kannst du auch ganz köstliche **Smoothie Bowls**, **Sorbets** oder **schnelles Fruchteis** zaubern. Mixe die gefrorenen Ananasstücke mit einem Schuss Milch in einem Food Processor oder Hochleistungsmixer cremig. Schneller kannst du nicht an

selbst gemachtes Eis kommen!

Verwendungsmöglichkeiten

Das Glück liegt in der Frische

Wenn du das Ananas-Aroma voll auskosten möchtest, solltest du unbedingt zu einer frischen Ananas greifen. Ihr köstliches, fruchtiges Aroma ist mit dem der Dosenananas kaum vergleichbar. Zudem bietet dir **nur die frische Ananas die wertvollen Inhaltsstoffe der Südfrucht**.

Für Faule und Rezepte mit Milch: Ananas aus der Dose

Ananas aus der Dose ist besonders praktisch, weil du dir dadurch den lästigen Schälvorgang ersparst, aber dafür musst du an anderen Stellen Abstriche machen. Die Konserven-Ananas hat **durch Zuckerzusatz mehr Kalorien** und enthält **weniger Vitamine** als die frische Variante.

In Kombination mit Milch ist jedoch eher die Dosen-

Ananas ratsam. Das **Enzym Bromelain zersetzt Milcheiweiße** nach kurzer Zeit in Aminosäuren und sogenannte Peptide, die in Kombination von frischer Ananas und Milchprodukten für **bitteren Geschmack** sorgen können.

Das Enzym ist in der üblicherweise erhitzten Konserven-Ananas nicht mehr aktiv, da es **empfindlich auf Wärme reagiert**. Desserts oder Kuchen mit Milchanteil solltest du daher unbedingt mit Konserven-Ananas zubereiten oder vorher mit heißem Wasser abbrühen, wodurch jedoch wichtige Vitamine zerstört werden.

Wenn du **frische Ananas** unter deinen Joghurt oder eine Quarkspeise mischen möchtest, solltest du die Fruchtstücke **kurz vor Verzehr hinzugeben**.

Ananassaft – Kraft für das Immunsystem

Versorge deinen Körper mit wichtigen Nährstoffen und gönn dir hin und wieder ein Gläschen frisch gepressten Ananassaft – deine Gesundheit wird es dir danken!

Der **hohe Vitamin- und Nährstoffgehalt** soll positive Auswirkungen auf das Immunsystem haben. Seine **entzündungshemmende Wirkung** soll Erkältungen, Husten und Halsschmerzen lindern.

Schäle und schneide die frische Ananas dafür wie oben

Ananas: Das musst du über die Königin der Tropenfrüchte wissen

beschrieben und gib die Ananasstücke in einen Mixer. Püriere sie bis zu gewünschter Konsistenz und süße den Ananassaft nach Belieben.

Rezepte

Die Ananas kann weitaus mehr als „Toast Hawaii“. Hier findest du eine bunte Auswahl an herzhaften und süßen Rezepten mit der köstlichen Südfrucht.