

# Ananas

## Allgemeines

Die Ananas ist eine exotische Frucht und wird hauptsächlich in den Tropen angebaut. Ursprünglich kommt sie aus Amerika. Sie wächst an niedrigen Stauden in Bodennähe und wird reif geerntet. Die Frucht hat hell- bis sonnengelbes Fruchtfleisch und schmeckt süß-säuerlich. Man unterteilt sie in 5 Sortengruppen.



## Sorten

Zu den Sortengruppen der Ananas gehören die Cayenne- Gruppe, die Queen- Gruppe, die Spanish- Gruppe, die Pernambuco- Gruppe und die Perolera- Gruppe. Es gibt außerdem noch die sogenannte Baby- Ananas. Die Früchte der unterschiedlichen Sorten unterscheiden sich in Form, Größe, Farbe und Geschmack.

## Lagerung

Eine Ananas sollte kühl gelagert werden. Die optimale Lagertemperatur beträgt dabei 10 °C. Eine schon angeschnittene Frucht kann man in Folie geschützt im Kühlschrank noch ungefähr 2 Tage gut aufbewahren.

Eine Ananas sollte genussreif geerntet werden, da sie nur minimal nachreift. Eine Ananas ist reif, wenn ihr Duft ausgeprägt aromatisch ist und sie auf einen Fingerdruck ganz leicht nachgibt. Die Blätter der Frucht lassen sich am Schopf außerdem leicht herausziehen. Die äußere Farbe ist abhängig von der Sorte und sagt nichts über den Reifegrad der Frucht aus.

## Präsentation

Die Ananas ist druckempfindlich und sollte deshalb nicht übereinander gestapelt, sondern locker nebeneinander gelegt werden.

## Verwendung

Die Frucht wird überwiegend roh gegessen, jedoch auch zu Ananassaft oder Ananaskonfitüre verarbeitet. Außerdem wird sie als Konserve angeboten und kann somit als Kompott oder Kuchen- und Tortenbelag verwendet werden.

## Ernährungs- und Gesundheitswert

Da sie neben Vitamin C und B-Vitaminen auch noch reichlich Mineralstoffe (v.a, Kalium, Calcium, Magnesium), Enzyme und Ballaststoffe enthält, ist die Ananas gut für die Verdauung, wirkt entzündungshemmend und soll helfen, den Blutdruck zu senken.