

Die Ananas:



Wissenschaftlicher Name	Ananas comosus
Familie	Bromeliengewächse
Sorten	Über 100 Sorten, davon sind allerdings nur wenige im Handel zu finden; bekannteste Ananas comosus
Herkunft	Südamerikanische Tropen; wird meist aus Costa Rica importiert (weltweit größte Exporteur)
Anbau	Entlang des Äquators in den Topen Aussaat: ganzjährig bei Temperaturen >20°C Ernte: ganzjährig
Merkmale	Pflanze: Mehrjährig; 50 cm-200 cm hoch; keulenförmiger Stamm; krautig Frucht: länglich rundlich; kleinstrukturierte bräunliche Rinde; orange-gelbliches Fruchtfleisch; oben auf der Frucht sitzen fleischige, grüne Hochblätter Geschmack: süß & saftig
Wissenswertes	Bromeliengewächse sterben nach der Blüte bzw. Fruchtbildung ab. Bromelin ist ein Eiweiß-Enzym, das in der frischen Ananas vorkommt und welches z.B. das Festwerden von Gelatine verhindert. Die Frucht der Ananas besteht aus bis zu 200 Einzelbeeren, die einen Fruchtverband darstellen. Da die Ananas in Tropengebieten angebaut wird, ist ihr Kauf und Verzehr aufgrund langer Transportwege nicht besonders nachhaltig.
Inhaltsstoffe	Hoher Wasseranteil (>80%) Vitamine: Vitamin C Vitamin B3 & B5 Vitamin E Mineralstoffe: Kalium Kalzium Magnesium Phosphor

Rezeptidee: Obstsalat (6 Portionen)

Zutaten:

½ Zitrone
2 Äpfel
2 Birnen
2 Orangen
½ frische Ananas
200g rote Weintrauben
250g Erdbeeren
2 Bananen



Nach Belieben:

6 EL gemischte Nüsse (Walnüsse, Mandeln, Pistazien)

Utensilien:

Zitronenpresse, Küchenmesser, Schneidbrett, Schüssel, Esslöffel, Küchenwaage

1.Schritt: ½ Zitrone, 2 Äpfel, 2 Birnen

Zitrone auspressen. Äpfel und Birnen waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen, achteln, in Würfel schneiden. Mit dem Zitronensaft in einer Schüssel mischen.

2.Schritt: 2 Orangen, ½ frische Ananas

Orange schälen, filetieren, Filets in Stücke schneiden. Ananas vierteln, Strunk entfernen, in mundgerechte Stücke schneiden. Beides zu den Äpfeln und Birnen geben.

3.Schritt: 200g rote Weintrauben, 250g Erdbeeren, 2 Bananen

Weintrauben abbrausen, abzupfen, nach Belieben ganz oder halbiert zum restlichen Obst geben. Erdbeeren waschen, putzen, klein schneiden. Bananen schälen, in Scheiben schneiden, zusammen mit den Erdbeeren zuletzt unter den Obstsalat heben.

4.Schritt: 6 EL Nüsse

Obstsalat auf Schälchen verteilen und nach Belieben mit den Nüssen bestreuen.

Nährwerte:

Energie (kcal) – 245/Portion
Kohlenhydrate – 36g/Portion
Eiweiß – 4g/Portion
Fett – 8g/Portion

Wissenswertes:

Wusstet ihr, dass frische Ananas
kombiniert mit Milchprodukten,
nach einer gewissen Zeit, bitter
schmeckt?!

*dafür ist das Enzym Bromelin verantwortlich. Es
wandelt Eiweiße aus der Milch in Peptide um.