Süsssaure Aristokratin

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung**

Band (Jahr): **86 (2008)**

Heft 12

PDF erstellt am: **16.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-726261

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Süsssaure Aristokratin

Sie gilt als eine der Königinnen unter den Früchten – eine der vielen, die Europa erst durch die Entdeckung Amerikas kennenlernte. Noch immer ist die Ananas ein absoluter Spitzenreiter auf Dessertellern.

Bilder: bab.ch/Stock Food, Andreas Thum/Saisonküche

«Nana» heisst «köstliche Frucht»: So nennen die Amazonasindianer die Ananas. Als Kolumbus dem König von Spanien eine Ananas kredenzte, soll dieser sie zur schmackhaftesten Frucht der Welt erklärt haben.

Die Ananas kommt aus dem Amazonasgebiet, war aber lange vor der Entdeckung Amerikas in der Karibik, in Mittel- und Südamerika als Kulturpflanze verbreitet. 1778, als Kapitän James Cook nach Hawaii kam, wuchs dort bereits die Ananasstaude. Und als James Dole 1906 seine Ananaskonservenfabrik in Honolulu eröffnete, war Hawaii der grösste Ananasproduzent der Welt. Heute werden dort nur noch 15 Prozent der Welternte produziert.

Beste Qualitäten kommen auch aus der Karibik, aus Brasilien, Westafrika und aus Thailand zu uns.

Es gibt Diäten, die der Ananas eine unterstützende Wirkung beim Abnehmen nachsagen. Vielleicht trifft das zu, wenn man nur Ananas isst. Dann muss der oder die Diätwillige allerdings einen robusten Magen haben. So schmackhaft und süss die Ananas ist, sie besitzt ein erhebliches Mass an pikanter Säure.

Das nutzt die südostasiatische Küche und kombiniert Ananas gerne mit Fleisch oder Meeresfrüchten. In unseren Breiten ist die schöne Exotin die klassische Dessertfrucht. Vielleicht hat sie nur einen Makel: Bis sie auf dem Teller landet, braucht es einige Handarbeit. Schälen und die sogenannten Augen ausstechen sind Härtetests für scharfe Messer. Am einfachsten geht es, wenn Sie den Boden der Frucht abschneiden, sie hinstellen, grosszügig schälen, anschliessend die Wärzchen mit einem spitzen Messer entfernen. Dann achteln und den Strunk herausschneiden.

Die Ananas ist dann schön reif, wenn Sie ein Blatt leicht aus der Blattkrone ziehen können. Wenn Sie die Krone abschneiden und in die Erde stecken, wächst meistens eine Staude nach. Aber eben: meistens nur eine Staude!

Exotische Früchtetorte

Ergibt ca. 8 Stück, für eine Springform von 24 cm Durchmesser

1 Schokoladenbiskuitboden
7 Blatt Gelatine
2 dl Fruchtsaft Tropical oder Blutorangensaft
320 g Joghurt nature
180 g M-Dessert (Sauermilch)
120 g Zucker
40 g Pistazien, ungesalzen
Exotische Früchte wie Kiwi, Ananas, Mango, Papaya, Physalis

Vorbereiten: 2 Tage im Voraus Springform mit Klarsichtfolie auskleiden. Schokoladenbiskuit auf den Boden legen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Fruchtsaft erwärmen. Gelatine gut ausdrücken und im Saft auflösen. Kühl stellen, bis der Fruchtsaft zu gelieren beginnt. Joghurt, Sauermilch und Zucker vermischen. Mit dem leicht gelierten Fruchtsaft verrühren. Creme in die vorbereitete Form füllen. Torte mindestens 6 Stunden im Kühlschrank zugedeckt fest werden lassen.

Fertigstellen Pistazien fein hacken. Tortenrand damit bestreuen. Exotische Früchte rüsten und in dekorative Stücke schneiden.

Tipps

➜ Joghurttorte erst unmittelbar vor dem Servieren dekorieren, da die Enzyme in den Früchten die Milchprodukte bitter werden lassen und die Torte nicht mehr schmeckt.

➜ Wenn vom Dessert noch etwas übrig bleibt: Früchte von der Torte nehmen, und Früchte und Torte getrennt kühl aufbewahren.

Vorbereiten ca. 20 Minuten + mind. 6 Stunden kühl stellen.
Fertigstellen ca. 15 Minuten.
Pro Stück ca. 6 g Eiweiss, 8 g Fett, 48 g Kohlenhydrate, 1200 kJ/300 kcal.

Genussvolle Festtage

Christbaumdekorationen, die Auge und Gaumen erfreuen. Weihnachtsmenüs, die anspruchsvolle Gastgeber wie Kochnovizen zum Nachkochen animieren. Und fürs Silvesterbuffet pikante und süsse Speisen, trendig im Glas angerichtet. Die Rezepte für all diese Köstlichkeiten finden Sie in der aktuellen Saisonküche. Das Kochmagazin erscheint monatlich. Das Jahresabo kostet nur 34 Franken; Bestellung oder Gratis-Probeexemplar unter www.saison.ch oder über Telefon 0848 87 77 77 (Normaltarif).

Was Ananas bewirkt

Allergien
Ananas gehört zu den Früchten, die eher selten allergische Reaktionen auslösen. Erhöhte Aufmerksamkeit gilt für Personen mit Olivenpollen-Allergie – hier kann es eine Kreuzreaktion mit Ananas geben.

Cholesterin
Ananas enthält kein Cholesterin und darf daher von Menschen mit erhöhten Blutfettwerten mit Wonne gegessen werden. Zudem soll der regelmässige Verzehr von Ananas das Blut-Cholesterin senken.

Diabetes
Mit rund 12 Gramm Zucker auf 100 Gramm Fruchtfleisch ist die Ananas für Diabetiker nicht unproblematisch und muss daher genau eingeplant werden. Der Trost: Die in der Ananas enthaltenen Ballaststoffe helfen den Blutzuckerspiegel kontrollieren.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen
Das gelbe Fruchtfleisch enthält eine kraftvolle Mixtur aus Antioxidantien, welche die freien Radikale bekämpfen und so die Gefässe schützen. Damit kann der Genuss von Ananas Herzkrankheiten und Schlaganfall vorbeugen. Zudem sind antioxidative Inhaltsstoffe – zu denen Vitamin C gehört – wichtig fürs Immunsystem.

Übergewicht
Die Ananas wirkt entwässernd, stoffwechselfördernd und fettabbauend – unter anderem dank dem hohen Anteil am Enzym Bromelin. Laut Studien senkt dieses auch das Krebsrisiko. Die federleichten 49 Kalorien pro 100 Gramm Ananas und so gut wie kein Fett halten den Zeiger der Waage unten. So sieht man die süsse Gelbe in fast jedem Diät-Speiseplan.

Verdauung
In der Ananas stecken Ballaststoffe, welche die Verdauung in Schwung bringen. Das Enzym Bromelin sorgt zudem dafür, dass nach einem üppigen Mahl das unangenehme Völlegefühl bald wieder verschwindet.

Fachliche Beratung:
Marianne Hug, dipl. phil. II, Ernährungswissenschafterin, Zürich