

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 55 (1998)
Heft: 8: Ananas macht gute Laune : und hat eine Menge unbekannte Heilkräfte

Artikel: Süssester Kern in rauher Schale
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-558271>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 21.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Ananassorte
«Smooth Cayenne»



Ananasfeld mit
«Smooth Cayenne». Auf Hawaii wird die Ernte mit Landarbeitern und riesigen Maschinen bewerkstelligt.

Süssester Kern in rauher Schale

Schweizer und Franzosen essen pro Jahr (und Kopf) etwa 900 Gramm frische Ananas und gehören damit zu den Spitzenverbrauchern in Europa. Die Deutschen hingegen begnügen sich mit 200 Gramm frischer Ananas. Ein Jammer, angesichts der gesundheitlichen Vorzüge dieser Frucht. Wie andere exotische Früchte ist auch die Ananas eine «Enzyrbombe», und ihre gesundheitlichen Vorzüge zur Entschlackung und Darmreinigung sind noch gar nicht alle erforscht.

Die Heimat der Ananas, die ursprünglich eine kleine Wildpflanze mit zahlreichen, reisgrossen Samen war, ist das Mato-Grosso-Gebiet im tropischen Südamerika. Die Boden- und Wasseransprüche der Frucht sind bescheiden, aber sie benötigt viel, möglichst gleichmässige Wärme. Die Ananas ist eine *perennierende* Pflanze ohne Ruheperioden: ihre Seitenschösslinge bilden eigene Seitenschösslinge, die wieder Blüten und Früchte tragen. In Brasilien und Australien existieren Ananas-«Dauer»-Gärten, die mehr als 50 Jahre alt sind.

Die Ananas blüht 15 bis 18 Monate nach dem Auspflanzen, unter günstigen Temperaturen und Lichtverhältnissen schon nach zehn Monaten. Aus der Mitte der stachligen Blattrosette wächst der etwa 30 Zentimeter lange Blütenstiel mit 100 bis 200 ährenartig angeordneten Blüten hervor. Alle beerenartigen Früchte eines Fruchtstandes verwachsen mit der fleischigen Achse und den ebenfalls fleischigen Deckblättern zu einer grossen Scheinfrucht. Ungefähr vier Monate nach der Blüte sind die Früchte reif.

(Kleiner Verbrauchertip am Rande: Ananas sind reif, wenn sich ein mittleres Blatt leicht aus der Blattkrone lösen lässt.)

Welche Sorte darf's denn sein?

Es gibt mehr als 100 Ananas-Sorten; nur wenige davon sind bei uns erhältlich, denn für den Handel haben gute Haltbarkeit und einheitliche Grösse absoluten Vorrang. Man kann daher nur hoffen, dass zu mindest unter der hochwertigen, reif geernteten Ware, die per Flugzeug («via air») aus afrikanischen und neuerdings auch südamerikanischen Ländern zu uns kommt, auch andere Sorten wie z.B. die köstliche, weissfleischige *Sugar Loaf* aus Hawaii oder *Mauritius* und *Amazonas* von den Bahamas bei uns erhältlich sein werden. Aller-

dings ist der Import von Ananas per Flugzeug aus Kostengründen schon wieder rückläufig.

Die weltweit wichtigste Sorte für die Konservenindustrie, die hauptsächlich auf Hawaii, an der Elfenbeinküste, in Kenia und Südafrika angebaut wird, ist die grosse, bis zweieinhalb Kilo schwere *Smooth Cayenne* (französisch: *Cayenne lisse*). Die Früchte haben eine relativ glatte Schale, ein blassgelbes Fruchtfleisch mit hohem Zucker- und Säuregehalt und, anders als bei den anderen Sorten, haben die Blätter keine Stacheln.

Queen-Ananas sind besonders aromatisch und werden meist frisch gegessen. Die kleine, etwa ein Pfund schwere *Queen*-Sorte mit der goldgelben Schale und dem tiefgelben Fruchtfleisch ist nicht so saftig wie die *Cayenne*, hat aber ein aussergewöhnliches Aroma und ist sehr lange haltbar. Sie ist die wichtigste Sorte auf der Insel Mauritius und in Südafrika. Von dort kommt auch die zur *Queens*-Gruppe gehörende, nur 12 Zentimeter lange, rötlich-gelbe *Baby-Ananas* zu uns auf den Markt.

In Malaysia werden seit Ende des 16. Jahrhunderts vor allem die Sorten *Red Spanish* und *Singapore Spanish* angebaut. Die feste, sehr gut haltbare *Red Spanish* ist wohlgeschmeckend mit einem angenehm starken, säuerlichen Aroma, ihre Form ist fast rechteckig, das Fruchtfleisch fahlgelb. Sie ist auch auf Kuba und in Puerto Rico die Hauptsorte. Die kugelige, rot-orangefarbene *Singapore Spanish* wird in der Konservenindustrie verarbeitet, da sie roh nicht besonders schmackhaft ist.

In Südamerika existieren noch viele Sorten, die die Standardsorte *Cayenne* an Aroma und anderen qualitativen Eigenschaften übertreffen, doch sind sie meist wenig haltbar und weder für Dosen noch den Export geeignet.

Azorenananas - oft als beste Sorte mit unübertrefflichem Aroma bezeichnet - werden, da der Anbau nur unter Glas möglich ist, aus Kostengründen kaum noch angeboten, und ihre Bedeutung beschränkt sich auf die Inselgruppe selbst und die Belieferung der Spitzengastronomie und des Feinkosthandels.

In Europa tobt zurzeit ein Konkurrenzkampf zwischen den beiden Marktführern «Del Monte» und «Dole». Die frische Ananas, die von der Firma «Dole» angeboten wird, hat eine dunkelgrüne Schale, blassgelbes Fruchtfleisch und schmeckt eher säuerlich. Besonders erfolgreich im Verkauf ist aber die «Del Monte»-Züchtung einer besonders süßen *Smooth Cayenne*, die das Etikett *Gold, Extra Sweet Pineapple* trägt. Für Magenempfindliche, Stillende und Leberkranke ist die süsse *Extra Sweet* wegen ihres Säuremangels sicher zu empfohlen, doch haben auch die Fruchtsäuren ihre geschmacklichen und gesundheitlichen Vorzüge: Sie bereichern das Aroma, reinigen unseren Körper und dienen als «Arterienfeger».

Die inneren Werte

Inhaltsstoffe und Einheiten pro 150 g frische Früchte:

135 g Wasser/ 0,6 g Eiweiss/ 0,6 g Fett/ 19,2 g Kohlenhydrate/ 55 kcal.

Vitamine: Vitamin C, Provitamin A, B 3 (Niacin), B 1 (Thiamin), B 2 (Riboflavin).

Mineralien: Kalium, Kalzium, Magnesium, Phosphor, Eisen.

Ausserdem: Das Enzym Bromelain, Fruchtzucker, Fruchtsäuren, Vanillin, ätherische Öle.

Eigene Bio-Ananas – von der Fensterbank

Ananas-«Anbau» zu Hause ist erstaunlich einfach, denn bei der Königin der Tropenfrüchte handelt es sich um eine recht anspruchslose, widerstandsfähige Pflanze.

Wir kaufen eine schöne Ananas, z.B. eine *Smooth Cayenne* und schneiden die Blattkrone mit etwas Fruchtfleisch so ab, dass vom Fruchtfleisch noch ein keilförmiger Strunk dranbleibt. Dann ziehen wir zwei bis drei Reihen der untersten kleinen Blätter nach unten ab. So entsteht ein neuer Stiel mit erhabenen bräunlichen Punkten, den Sprosspunkten der späteren Wurzeln. Wir lassen das Ganze umgedreht ein paar Tage liegen, damit die Schnittstellen und Blattnarben abtrocknen.

Danach pflanzen wir den Kronen-Setzling in einen Blumentopf von etwa 12 Zentimeter Durchmesser in Anzuchterde, Kakteenerde oder luftdurchlässige Gartenerde mit einem 30prozentigen Zusatz von Kompost. Die Erde darf sowohl humus- als auch leicht lehmhaltig sein. Kalk mag die Pflanze weder in der Erde noch im Giesswasser. Auch Staunässe verträgt die Ananas nicht, deshalb unbedingt einen Topf mit Bodenabzugsloch nehmen und stets vorsichtig gießen! Beim Einpflanzen die Erde um die Pflanze herum fest andrücken und darauf achten, dass keine Erde in die Blätter hineinrieselt.

Um die Wurzelbildung zu fördern, stülpen wir der Pflanze einen Klarsichtbeutel über und binden ihn unter dem Topfrand zusammen. Beginnt der Blattschopf nach etwa vier Wochen zu wachsen, können wir sicher sein, dass die Pflanze ausreichend bewurzelt ist, und die Folie abnehmen.

Sofort nach dem Pflanzen und später etwa alle zwei Monate düngen wir mit organischem Dünger (abgelagerter, in Wasser aufgelöster Stallmist, Flüssigguaño oder, zurückhaltend, mineralischer Volldünger). Selbst in ihrer tropischen Heimat braucht die Ananas lange, bis sie Blüten trägt. Wappnen wir uns also mit Geduld! Im Sommer kann die frostempfindliche Pflanze draussen stehen, im Winter braucht sie drinnen ein sonniges Plätzchen. Färben sich

die graubereiften Blätter grün, steht die Pflanze zu dunkel. Die dekorative Ananas eignet sich auch prima als Zimmerpflanze. Sie fühlt sich am wohlsten auf einer sonnigen Fensterbank in der Wohnung (auch im Winter nicht unter 16 °C!) Im Sommer einmal in der Woche leicht giessen, im Winter kann das Giessen nahezu eingestellt werden.

Der Blütenstand entwickelt sich meist nach 18 Monaten. Sollte das nicht der Fall sein, kann man die Blüte induzieren, d.h. ihr etwas auf die Sprünge helfen: Wir legen einen Apfel zur Pflanze und stellen beides in eine Plastiktüte. An einem schattigen Plätzchen bleibt das «Team» drei bis vier Tage stehen. Danach kommt die Ananas wieder an ihren sonnigen Standort. Das Verfahren nützt aber nur, wenn die Ananas das blühfähige Alter erreicht hat. Am besten induziert man die Blüte im Herbst, dann bekommen die Früchte in den Sommermonaten des nächsten Jahres mehr Süsse und Aroma. Wenn wir Glück haben, können wir nach einigen Monaten eine rote Knospe in der Mitte der Blattrosette beobachten, gefolgt von blau-rosa Blüten, aus denen sich nach etwa sechs Monaten die Frucht entwickelt. Sie ist reif, wenn sie sich gelb färbt und anfängt zu duften.



Geduld bringt nicht nur Rosen, sondern auch Ananasblüten und später köstliche Bio-Früchte.



Die besondere Heilkraft der Ananas

Die Ananas ist ein wahres Powerpaket an Wirkstoffen: Ausser Biotin, Vitamin B 12 und Vitamin E enthält sie sämtliche Vitamine und 16 Mineralstoffe. Ananas entwässert und hilft beim Abnehmen, Entschlacken und Entgiften. Was sie aber zu einem der besten natürlichen Heilmittel macht, ist ihr extrem hoher Gehalt an Bromelain. Dieses eiweißspaltende Enzym, das durch Hitze zerstört wird und daher nur im Saft der Frischfrucht vorkommt, hat viele gesundheitliche Vorzüge und unterstützende Eigenschaften:

- ✓ Bromelain zerstört im Darm harte Bakterieneiweisspanzer und macht den Darm damit wieder durchlässig und geschmeidig. Es spaltet Eiweiss in der Nahrung zu Aminosäuren und körpereigenen Eiweissen auf;
- ✓ Bromelain macht Würmern den Garaus. Es löst, ähnlich wie das Papain der Papaya, Darmparasiten auf und transportiert die Reste ab;
- ✓ Es säubert Arterien und Venen von Ablagerungen an den Gefässinnenwänden, senkt den Blutdruck, macht das Blut dünnflüssiger und verbessert die Durchblutung;
- ✓ Bromelain hilft, den Körper ins Säure-Basen-Gleichgewicht zu bringen und unterstützt die Entsäuerung des Muskelgewebes;
- ✓ Bromelain wirkt entzündungshemmend.

In der Naturheilmedizin wird frischgepresster Ananassaft auch bei Hauausschlägen, Fieberkrankheiten und den Folgebeschwerden der Seekrankheit eingesetzt, und in den karibischen Herkunftsländern schätzt man die Ananas als Aphrodisiakum. Ananassaft aus der *unreifen* Frucht gilt als wehenfördernd und wirksames Abführ- und Wurmmittel. Der frischgepresste Saft der *reifen* Frucht wurde schon bei den Indianern Mittel- und Südamerikas als Entwässerungsmittel und zur Behandlung von Ödemen geschätzt, soll aber, da er in zu grossen Mengen Gebärmutterkontraktionen auslösen kann, von Schwangeren nur sparsam getrunken werden.

Wer wenig Magensäure produziert, Probleme mit der Bauchspeicheldrüse hat oder unter Verstopfung leidet, tut gut daran, ein Glas frischen Ananassaft oder eine bis zwei frische, reife, duftende Ananasscheiben eine halbe Stunde vor dem Essen zu sich zu nehmen.

Ananas hat wegen ihres Gehalts an Serotonin und dessen Vorstufe Tryptophan eine stimmungsaufhellende Wirkung, macht geistig wach und rege. (In den USA wird Tryptophan bei Depressionen angeboten.) Die gesundheitlichen Vorzüge liegen nicht nur in der wirksamen Therapie vieler Beschwerden, sondern auch in der Vorbeugung. Räumen Sie der Ananas möglichst jeden Tag einen Ehrenplatz auf dem Speisezettel ein.

Die feine Alternative

Gesundheitsbewusste essen Ananas frisch und nicht aus der Dose. Um Ananaskonserven und Saft aus der Packung, die durch die



Verdauungs-trunk

1-Stück Ingwer (1,5 cm), eine Handvoll Minze, 1 ungeschälte Kiwi, 1/2 ungeschälte, in Scheiben geschnittene Ananas nacheinander entsaften.
Enthält viel Vitamin C, Thiamin und Kalium. Ideal für alle, die unter Verdauungsstörungen und Blähungen leiden.

Buchtip zum Weiterlesen:

Barbara Simonsohn
«Die sagenhafte Heilkraft der Ananas»
Windpferd Verlag,
D 87648 Aitrang
DM 24.80/ sFr. 23.-/
ÖS 181.-



Sauerkraut mit Ananas

Pro 1/2 Pfund Bio-Sauerkraut
Fruchtfleisch von einer kleinen Ananas in Streifen schneiden, mit 2 EL Sonnenblumenöl, Herbamare und je 1 EL Pinienkernen und kleingehackte Makadamianüsse mischen.

Erhitzung alle Heilstoffe und Vitamine verloren haben und durch den reichlichen Zuckerzusatz sogar gesundheitsschädlich geworden sind, sollte man einen grossen Bogen machen.

Neben der Frischfrucht, die zu Obstsalat so gut passt wie zu pikanten Mischungen mit Chicorée, Avocados, Fisch, Geflügel oder Krabben, ist auch die getrocknete Frucht eine heilsame Alternative. Allerdings müssen die Früchte schonend getrocknet werden, damit die Enzyme und Vitalstoffe erhalten bleiben. Von einer reifen Frucht die Krone abdrehen, die Ananas je nach Grösse vierteln oder achteln. In Längsrichtung das Fruchtfleisch aus dem «Ananasboot» schälen und in Querrichtung kleine dreieckige Stücke abschneiden. Die Stücke bei 40 Grad ins Dörrgerät oder im Backofen tocknen. Nach 10 bis 12 Stunden lässt man die Fruchstücke abkühlen, verpackt sie in Schraubgläser oder Plastikbehälter und stellt sie an einen dunklen Platz. Wer kein Trockengerät hat oder gern Bio-Trockenfrüchte möchte, kann sich an eine der unten stehenden Adressen wenden. Sicher ist, dass getrocknete Ananas ein himmlisches Konfekt für Kinder und Erwachsene und ein köstlicher «Ersatz» für alle Zuckersüssigkeiten ist. Als Nachtisch bietet sich die «Enzyrbombe» bei träger Verdauung an.

Für Ananassaft braucht man einen kraftvollen Entsafter. Der Saft hat wenig Kalorien, man kann ihn pur trinken oder mit anderen Fruchtsäften mischen. Und noch ein Küchentip zum Schluss: Das Bromelain verhindert, dass Gelatine fest wird. Verwenden Sie daher für Desserts oder Tortengüsse mit frischer Ananas nur pflanzliche Geliermittel wie Agar-Agar.

• BS/IZR

Frische und getrocknete Ananas aus kontrolliert biologischem Anbau

Solche Früchte erhalten Sie im Fachhandel (Naturkost- und Bioläden, Reformhäuser etc.). Der grösste Bio-Importeur der Schweiz, die **Eichberg Bio Gemüse AG**, CH 5707 Seengen, Tel. 062/777 32 88, Fax 062/777 33 08 hat frische Ananas aus Ghana im Angebot für Detailisten.

Daneben gibt es spezialisierte Versandhändler: **Orkos-Lebensmittel-Versand**, La Palma, frische tropische Früchte aus Bio-Anbau, auch mehrere Sorten Ananas, sowie Trockenfrüchte in Rohkostqualität: Deutschsprachige Bestellannahme täglich von 18 bis 22 Uhr. Tel: 0033/164 21 21, Fax 0033/164 60 21 01. Sehr gute Qualität, aber nicht billig.

Versand tropischer Früchte R. Müller, Astallerstr. 26, D 80339 München, Tel. und Fax D 089/540 739 30

«Paradiesische Früchte» Bernd Bieder, Leonberger Ring 7, D 12349 Berlin, Tel. D 030/605 87 45, Fax 030/604 18 73. Alle Früchte, auch Bio-Ananas, Bio-Papaya und Durian kosten je Kilo 12 DM, man kann ein «Musterpaket» mit 5 Kilo bestellen.

«Blauer Planet», Versandhaus für lebensfreundliche Produkte, An der Michaeliskirche 21, D 34346 Hedemünden, Tel. D 0 55 45/18 28, Fax D 0 55 45/318 verschickt Trockenfrüchte.