



## Alles über Ananas ○ Geschichtliches

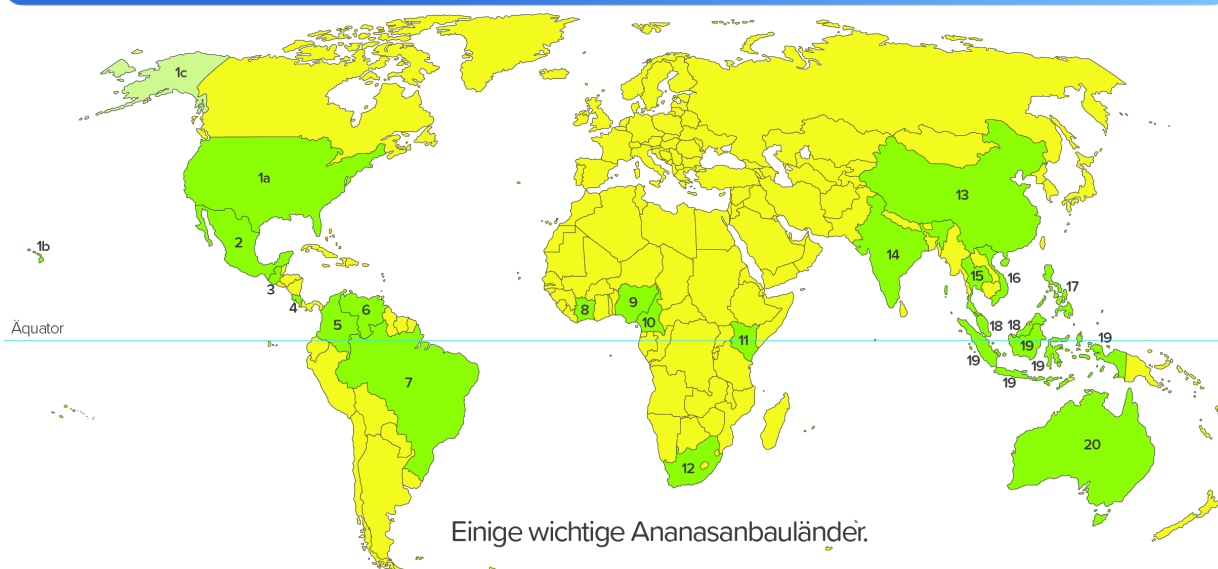


Die Ananas baute man bereits weit vor der Entdeckung in Mittel- und Südamerika an. **Urheimat** ist wahrscheinlich **Paraguay**. Sie wurde **1493** von **Kolumbus** auf **Guadeloupe** entdeckt, von wo er sie eventuell mit nach Europa brachte. **Weltweit verbreitet** wurde sie aber durch die **Portugiesen** Anfang des 16. Jahrhunderts. Ab **1700** baute man Ananas sogar in Europa an, meist in Gewächshäusern. 1865 gelangen Ananas im großen Stil von den Azoren auf dem Schiffsweg nach Europa. Dadurch ging der Glashausanbau zurück. Ende des 19. Jahrhundert entwickelte sich **Hawaii** als Hauptproduzent, wurde aber in den 1950-er Jahren von den Philippinen bzw. Thailand abgelöst.

Ursprünglich war die Ananas samenhaltig und diente vorwiegend zur Nutzung der **Pflanzenfasern**. Doch schon bald züchtete man **samenlose Sorten**. Heute bevorzugt man besonders säurearme, süße Exemplare, da man sie meist als Obst benutzt.

Das **Wort Ananas** entstammt der Sprache der Guarani, einer südamerikanischen Volksgruppe, die u.a. in Paraguay, Argentinien und Bolivien lebt [naná = Frucht]

## Alles über Ananas ○ Anbau



1a **USA**, 1b US-Bundesstaat **Hawaii**, (1c Alaska, zur USA, kein Anbau), 2 **Mexiko**, 3 **Guatemala**, 4 **Costa Rica**, 5 **Kolumbien**, 6 **Venezuela**, 7 **Brasilien**, 8 **Elfenbeinküste**, 9 **Nigeria**, 10 **Kamerun**, 11 **Kenia**, 12 **Südafrika**, 13 **China**, 14 **Indien**, 15 **Thailand**, 16 **Vietnam**, 17 **Philippinen**, 18 **Malaysia**, 19 **Indonesien**, 20 **Australien** und viele andere Länder der Erde

**2018** wurden weltweit knapp **28 Millionen Tonnen Ananas** geerntet. Die Ananas ist nach Bananen und Zitrusfrüchten weltweit die drittwichtigste Frucht. **Hauptanbauländer** sind derzeit Costa Rica, die Philippinen, Brasilien und Thailand. **Hauptexporteure** von frischen Früchten sind Costa Rica, die Philippinen und die Niederlande. Von letzterer bezieht Deutschland die meiste Ananas. **Fair gehandelte Ananas** stammen u.a. aus Costa Rica.

Die Jahresproduktion einiger Hauptanbauländer: Costa Rica [3,4 Mio. t], Philippinen [2,7 Mio. t], Brasilien [2,6 Mio. t], Thailand [2,1 Millionen Tonnen], Indonesien [1,8 Mio. t], Indien [1,7 Mio. t], Nigeria [1,6 Mio. t], China [1,5 Mio. t], Mexiko [1 Mio. t] sowie Kolumbien [0,9 Mio. t].

Angaben gerundet; Quelle: wikipedia.de (01.12.2020)



## Alles über Ananas ○ Wachstumsbedingungen

Angebaut wird die Ananas heute in allen Ländern der **Tropen** und **Subtropen** [etwa zwischen 25° nördlicher wie südlicher Breite]. Das Temperaturoptimum liegt zwischen 24 und 30°C. In Südafrika und Australien wächst sie sogar bei Temperaturen um 34°C.

*Infolge verschiedener Pflanzenschädlinge (z.B. Stechfliegen) setzt man im konventionellen Anbau recht viele Insektizide ein. Aber auch künstliche Düngemittel, Unkrautbekämpfungs- und Pflanzenschutzmittel sind an der Tagesordnung. Daher empfiehlt es sich, auf Bio-Ware zurückzugreifen, die statt auf Monokultur-Plantagen in kleinerer Mischkultur wächst.*

## Alles über Ananas ○ Ananassaft

Eine große Rolle spielt auch der Handel mit **Ananas-Saft**. In der Regel wird dieser als **Konzentrat** exportiert. Jährlich werden weltweit etwa 220.000 Tonnen Ananas-Saftkonzentrat produziert. Außerdem ist der Handel mit **Ananas-Konserven** wichtig. Pro Jahr stellt man eine Million Tonnen Konserven her, die einen Warenwert von etwa 600 Millionen US-Dollar haben.

Angaben von 1993 laut wikipedia.de (01.12.2020)

## Alles über Ananas ○ Die Ananaspflanze

Die Ananas gehört zur Familie der **Bromeliengewächse**. Der lateinische Name ist **Ananas comosus**. [comosus, lat. = schopfig]

Es gibt viele Sorten. Die bekanntesten sind u.a. sind z.B. Cayenne, Queen, Spanish, Brazilian und Maipure.

Die Ananas ist eine **ausdauernde, krautige Staudenfrucht** mit einem 35 cm langen Stamm mit Blättern. Die **Rosettenpflanze** hat schmale **dornige Blätter**, die bis zu 120 cm lang werden. Jedes Jahr entwickelt sich am Stammende ein **zapfenförmiger Blütenstand** aus über 100 Einzelblüten; daraus entwickelt sich die Frucht, auch ohne Bestäubung [dann ohne Samen] oder mit Bestäubung [durch kleine Insekten, Kolibris]. Je Frucht sind bis zu 3000 sehr kleine Samen möglich. Die Ananas ist selbstfruchtend und braucht nicht unbedingt einen Partner zur Bestäubung.

## Alles über Ananas ○ Die Frucht

**Von der Blüte bis zur Frucht dauert es ein Jahr.** Eine Ananas setzt sich aus den vielen Beerenfrüchten des Fruchtstandes zusammen [keine Einzelfrucht, sondern ein Fruchtverband], ist kiefernzapfenartig und bis zu 5 kg schwer. Die kräftige gelbe bis rotbraune Schale besitzt unebene **Schuppen**, kleine **Stacheln** sowie ein **gelbes Fruchtfleisch**, das sehr saftig ist.

Die **Reifungsdauer** einer Ananas ist je nach Region unterschiedlich und beträgt **12 bis 24 Monate**. Nach der Ernte lässt sich die reife Ananas nur schlecht lagern, was bis ins 19. Jahrhundert den Schiffstransport erschwerte. Heute hat man Kühlschiffe. Andererseits reift sie nach der Ernte nur schlecht nach.

## Alles über Ananas ○ Bedeutung und Verwendung

**Ananas** → Das eiweißspaltende Enzym **Bromelain** [Bromelin; aus Stamm oder Frucht gewonnen] nutzt man als Fleischzartmacher und die Frucht als **Nahrungsmittel** [Strunk muss man entfernen, da der recht hart ist], Beispielsweise als **Frischfrucht**, **Konserve** oder **Ananassaft**. Als **Faserpflanze** spielt sie heute nur noch eine untergeordnete Rolle.

**Baby-Ananas** → Diese kommt meist aus Südafrika. Der Strunk kann mitgegessen werden und sie schmeckt viel süßer und aromatischer.



## Alles über Ananas ○ Die eigene Ananaspflanze

Mit wenig Aufwand kann man sich daheim im Wohnzimmer eine eigene Ananaspflanze heranzüchten. Man nimmt eine mittelreife Frucht und schneidet den Blattschopf mit etwa 3 cm Fruchttrest heraus. Die untersten beiden Blätter zieht man nach unten ab. [Den Rest der Frucht isst man natürlich.] Nun sollte die Schnittstelle 3 Tage auf der Heizung abtrocknen, damit sie nicht fault. Denn Blattschopf lässt man nun in Wasser bewurzeln. Anschließend wird die Pflanze in Palmenerde in einen Blumentopf gepflanzt. Den Blattschopf kann man auch gleich in Erde stecken, das funktioniert auch.

## Alles über Ananas ○ Nährwert und Inhaltsstoffe

**100 g Fruchtfleisch** enthalten gerade einmal **240 kJ** [57 kcal], also ein Diät-Lebensmittel.

Und das steckt in der rohen Ananas drin...

- reich an **Vitaminen** [besonders C, aber auch B1, B2, B6, E]
- Enzyme, u.a. das Eiweiß spaltende Enzym **Bromelain** [Bromelin]  
***Bromelain** ist ein eiweißspaltendes Enzym, dass denen im Verdauungssaft der Bauchspeicheldrüse ähnelt. Es fördert so bei uns die Verdauung.*
- **Vanillin** und **ätherische Öle**
- viele **Mineralien**, z.B. Kalium, Eisen, Magnesium, Calcium, Zink und Iod
- Fruchtsäuren, u.a. 8% **Zitronensäure**
- knapp 75% **Wasser**
- über 12% **Kohlenhydrate**, besonders **Zucker** (darunter bis zu 15% Fruchtzucker) und sehr viele **Ballaststoffe**
- **sekundäre Pflanzenstoffe**

## Alles über Ananas ○ Ananas und Gesundheit

Die Ananas ist **cholesterinfrei** und so **günstig für unsere Blutgefäße**.

Sie wirkt **verdauungsfördernd**, **entschlackend**, **wassertreibend** sowie unterstützend bei Diäten. Sie muss wegen des hohen Holzfaser- und damit Ballaststoffanteils gut gekaut werden. Ananas **entspannt** die **Muskulatur**, **reduziert** die **Arterienverkalkung** und **senkt** so den **Blutdruck**. Die B-Vitamine tragen zur Bildung **neuer Blutzellen** bei, **stärken** das **Nervensystem** und sind gut für die Haut.

Der hohe Enzymgehalt an **Bromelain unterstützt die Verdauung**. Zudem wirkt das Enzym blutdrucksenkend, hemmt die Blutgerinnung und beugt Kalkablagerungen in den Gefäßen vor, greift aber auch Darmparasiten an. Infolge des geringen Kaloriengehaltes hilft Ananas auch bei **Diäten**. Die Aminosäure Tryptophan, eine Vorstufe des Botenstoffs Serotonin im Gehirn, entspannt, beruhigt und **hebt die Stimmung**. Die beugt Depressionen vor. Als Mittel gegen Stress wirken ebenso der Calciumgehalt. **Bei Erkältungen** und Fieber unterstützt frischer Ananassaft die Genesung.

*Manche Menschen vertragen rohe Ananas wegen des Säuregehaltes nicht so gut und müssen leider auf gekochte Ananas bzw. Konserven [mit weniger Vitaminen] zurückgreifen.*

Eine regelmäßige Gesichtsmaske aus Ananasfruchtfleisch, die etwa 20 min einwirkt, soll zum jugendliche Aussehen beitragen. Und Ananassaft äußerlich angewandt reduziert angeblich Pigmentflecken.

Viele **Naturvölker** setz(t)en Ananas als **natürliches Heilmittel** u.a. bei Blasen- und Nierenentzündungen, Skorbut, Halsschmerzen, Fieber oder Venenleiden ein.



## Alles über Ananas ○ Konventioneller Ananas-Handel

Der **Ananas-Weltmarkt** wuchs seit 1998 um mehr als 50%. Das zeigt, dass die Ananas eine der wichtigsten Früchte auf dem Markt ist.

Den Großteil des Ananasweltmarktes haben riesige **multinationale Konzerne** unter sich aufgeteilt und machen damit ebenso **riesige Profit**, allen voran Dole, Del Monte, Fyffes und Chiquita. Da bleibt natürlich für die Arbeiter(innen) auf den Plantagen nicht mehr viel übrig; sie bekommen maximal 4% des Erlöses ab. Deshalb sind die Bedingungen für sie allgemein schlecht. Sie leiden z.B. unter Armutslöhnen, langen Arbeitstagen, an der Unterdrückung der Gewerkschaften und an Gesundheitsproblemen durch die Arbeit mit giftigen Chemikalien. Und auch die **Einzelhandelsunternehmen** wollen noch mitverdienen [es sind ca. 40%].

Im konventionellen Handel ist die Verwendung von **Chemikalien** wie Insektiziden, Pestiziden und Kunstdüngern ein unheimliches Problem. Die Ananaswirtschaft trägt so die Verantwortung für extreme Umweltschäden in den Produzentenländern, aber auch für die Vergiftung von Menschen, Tieren und Umwelt.

## Alles über Ananas ○ Ananas-Handel Bio+Fair

Die einzige Alternative ist der **faire Ananashandel kombiniert mit ökologischem Landbau**. Im fairen Handel erhalten die Produzenten einen gerechten Lohn. Zudem sind menschenwürdige Arbeits- und Lebensbedingungen garantiert. Außerdem können in den Kooperativen [Genossenschaften] Entwicklungsprojekte gefördert werden [z.B. Schulen, Gesundheitsstationen, Schulung der Bauern].

**Gute soziale und ökologische Bedingungen** gelingen durch kombinierte Bio- und Fairtrade-Zertifizierung [d.h. die Produkte erhalten unter strengen Auflagen entsprechende Siegel], wie man sie u.a. bei Kleinproduzenten in der Nordregion von Costa Rica, Kamerun oder in Ghana findet. Leider bilden diese Unternehmen immer noch die Minderheit im Früchthandel, und zwar so lange, wie Konsumenten in den westlichen Ländern Billigware in den Discounter kaufen und nicht auf die Zertifizierung der Produkte achten.

Achte beim Kauf von Ananas, Ananassaft und Smoothies, getrockneten Ananas oder anderen Produkten auf die Symbole für fairen Handel und für ökologischen Anbau. Informiere Dich zusätzlich auf der Homepage der Kampagne Make Fruit Fair [www.makefruitfair.de](http://www.makefruitfair.de).

Einige **Bio-Siegel** ...



Zu den Prinzipien des Fairen Handels lies auf der folgenden Seite mehr.

## Alles über Ananas ○ Der Faire Handel macht den Unterschied

An diesen Zeichen erkennst Du im Regal **fair gehandelte Produkte**.



Produkte mit WFTO-Siegel sollen langfristig zu **100% Komponenten aus Fairem Handel** enthalten. **Bei El Puente ist das jetzt schon so.** Mischprodukte mit dem Fairtrade-Siegel müssen mindestens 20% Zutaten aus Fairem Handel enthalten (Einzelwaren wie Bananen sind natürlich auch hier 100% Fairtrade). Früchte mit dem BanaFair-Siegel in Supermärkten und Weltläden zeigen Dir ebenso fairen Handel an (nicht nur Bananen).

Auch die Logos von **Fairhandelsorganisationen** und –initiativen selbst sind ein Erkennungsmerkmal. Hier nur einige ausgewählte Beispiele ...



**Fairer Handel** bedeutet beispielsweise ...

- Zusammenschluss von Kleinbauern in **Kooperativen**
- keine Auktionen, **kein Börsenhandel**, keine direkte Abhängigkeit von Weltmarktschwankungen, **keine Zwischenhändler** oder Makler
- **keine Profite** → im Fairen Handel profitieren die Plantagenarbeiter(innen) sowie die Kooperativen und die Konsumenten, jedoch keine Großkonzerne, deren Manager sich den Profit in die Tasche stecken und immer reicher werden.
- **Direktkontakt** zu den Produzenten (keine Zwischenhändler)
- **gerechter Lohn** (stabiles Einkommen) und gerechte Erzeugerpreise
- **gesicherte feste Abnahmepreise** [Fairtrade-Mindestpreise], Vorfinanzierung (bis zu 60%, bei El Puente bis 100%) und langfristige Abnahmeverträge; kostendeckender Einkaufspreis
- Finanzierung von **sozialen Entwicklungsprojekten** aus der Fairtrade-Prämie [beispielsweise Bau von Schulen und Gesundheitsstationen, Kauf von Maschinen und LKW, Bau von Trinkwasserleitungen, Gewährung von Kleinstkrediten für die Bauern, Ausbildungsprogramme, Unterstützung von Initiativen gegen Kinderarbeit und –prostitution wie z.B. Preda auf den Philippinen etc.]
- Verarbeitung und Verpackung meist direkt im **Erzeugerland** [zusätzliche Arbeitsplätze]
- Förderung der **Chancengleichheit** und **Chancengerechtigkeit** von Frau und Mann
- **Mitspracherecht**, Zugang zu **Beratung** und **Schulung**
- Unterstützung bei Anpassung an Klimawandel sowie bei Umstellung auf nachhaltigen und **Bio-Anbau**
- **qualitativ hochwertige Produkte** [keine Massenware]

## Alles über Ananas ○ Ananas und Preda



Die Fairhandelsorganisation [WeltPartner](https://weltpartner.info) kooperiert mit der philippinischen Kinderschutzorganisation [PREDA](https://preda.org) sowie dem [Tatort-Verein](https://tatort-straßen-der-welt.de) durch den Verkauf von Mango- und Ananasprodukten. Mit dem Erlös wird die Arbeit von PREDA unterstützt.





## Alles über Ananas ○ Reife und Lagerung

Ananas sind verzehrreif, wenn **am Boden ein intensiver süßlicher Duft** entströmt und sich die **innersten Blätter** leicht aus der Blattkrone **zupfen** lassen.

Ananas bewahrt man trocken auf, **niemals unter 5 °C lagern** [optimal bei 10 – 15 °C, also nie im Kühlschrank]. Angeschchnittene Früchte kann man nur kurze Zeit, und dann im Kühlschrank lagern.

## Alles über Ananas ○ Verwendung in der Küche

**Ananas** serviert man u.a. mit Reis, auch gebraten, für Salate, als leckeres frisches Tafelobst, für Bowlen, als Saft, in Milchprodukten, als Trockenobst, Kompott etc.

Zuerst die Blätter, dann oben und unten je eine glatte Scheibe abschneiden. Nun den Zylinder aufrecht stellen und Schale von oben nach unten schrittweise rundherum mit scharfem Messer abschneiden [Blütenreste eventuell mit kleinem Messer herausstechen]; nun vierteln und Strunk herausschneiden [oder einen Ananasschneider kaufen].

## Alles über Ananas ○ Rezepte

**Gegrillte Hähnchenspieße mit Ananas.** Für 4 Personen nimmt man 2 Hähnchenbrustfilets, wäscht sie und zerteilt sie in mundgerechte Stücke. Dann lässt man diese 2 Stunden in einer Würzmarinade aus 3 EL Öl, ½ Bund Petersilie, Salz und Pfeffer ziehen. Nun 4 Ananasscheiben klein schneiden. 2 Lauchzwiebeln und 8-10 Kirschtomaten waschen. Die Zwiebeln in 2-3 cm große Stücke schneiden. Jetzt die Fleischstücke aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen und abwechseln mit Tomaten, Lauchzwiebeln und Ananas auf die Spieße stecken. Die Spieße einige Minuten von jeder Seite grillen. Dazu geröstetes Baguette mit Kräuterbutter reichen.

**Toast Hawaii.** Der Klassiker. Der ist ganz einfach, lecker und geht fix. Dies ist ein mit (Koch-) Schinken, Ananas und Käse überbackener Toast [verfeinerbar mit Cocktaillkirschen, Cherry-Tomaten, Preiselbeeren, Worcestersauce und süßem Paprikapulver].

**Ananas-Dessert.** Die Ananas schälen, und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden [ohne Strunk]. 500 g Joghurt mit dem Rührgerät cremig schlagen. Zudem 8 Zweige Minze und 2 EL Rohrzucker zermörsern. Jede Ananasscheibe auf dem Teller anrichten, Joghurt darüber geben und mit Minzzucker bestreuen [variierbar mit Ahornsirup, Vanille, Nüssen, Kardamom, Limette].

**Ananas-Chili-Marmelade.** Ananas und Chili passen ideal zusammen. 1 kg Ananas schälen und pürieren. 1-3 Chilischoten entkernen und fein zerhacken [Augen und Hände schützen]. Beides zusammen mit 1 kg Gelierzucker 1:1 in einem Topf vermischen, unter Rühren aufkochen und bei starker Hitze unter Rühren 3 Minuten sprudelnd kochen lassen. Heiß in Gläser füllen, sofort verschließen.

**Ananas-Kokos-Hähnchen-Curry.** Curries sind z.B. in Indien oder Sri Lanka Speisen, die man vor allem mit Reis kombiniert. Du musst 2 Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden und im Wok oder in einer hohen Pfanne in 2 EL Sesamöl [oder Butterschmalz bzw. geklärte Butter (Ghee)] anbraten. Anschließend 400 g zerkleinertes Hähnchenbrustfilet dazu geben und kräftig anbraten. Danach 50 g Mandelblättchen hinzugeben und mit anrösten. Mit Currypulver würzen oder etwas indische Curry-Paste benutzen [kurz mitbraten]. Alles mit der 1 Dose Kokosmilch aufgießen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Eine Dose Ananasstücke hinzugeben, heiß werden lassen und nochmal 5 Minuten auf kleiner Flamme kochen lassen. Alles mit Salz, Pfeffer, Curry und bei Bedarf Chilipulver abschmecken. Wer es mag, kann dem Ganzen noch etwas Säure durch Zugabe von etwas Limettensaft oder/und ein paar Löffeln Natur-Joghurt [nicht mitkochen lassen] verleihen. Durch Joghurt wird das Ganze etwas dünner – das kann man etwas mehr Fleisch und Zwiebeln ausgleichen.