

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 86 (2008)
Heft: 12

Artikel: Süsssaure Aristokratin
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-726261>

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: 30.06.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://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 Desserttellern.



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.

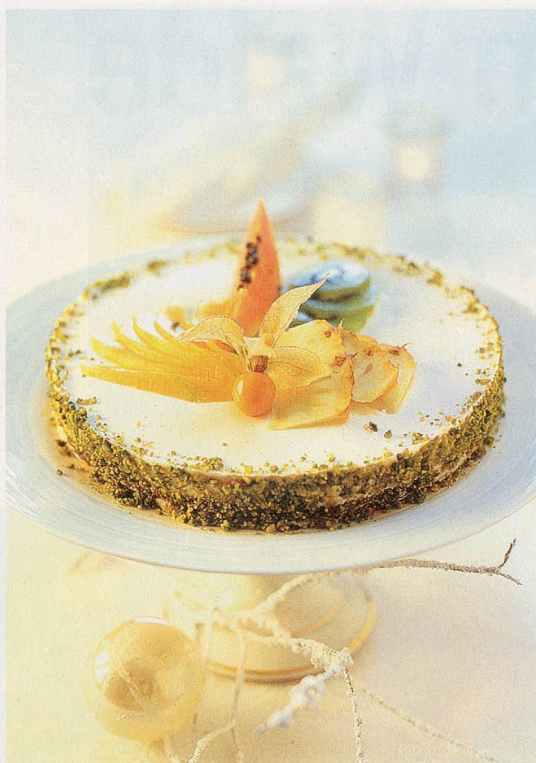
Die Ananas kommt aus dem Amazonasgebiet, war aber lange vor der Entdeckung Amerikas in der Karibik, in Mittel- und Südamerika als Kulturpflanze verbreitet. 1778, als Kapitän James Cook nach Hawaii kam, wuchs dort bereits die Ananasstaude. Und als James Dole 1906 seine Ananas-konservenfabrik in Honolulu 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 Härte-tests für scharfe Messer. Am einfachsten geht es, wenn Sie den Boden der Frucht abschneiden, sie hinstellen, grosszügig schälen, anschliessend die Wärrchen mit einem spitzen Messer entfernen. Dann achteln und den Strunk herauschneiden.

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, stoffwechsel fördernd und fett abbauend – 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, Ernährungswissenschaftlerin, Zürich