



## Ananas

Die Ananas stammt ursprünglich aus dem tropischen Amerika, aus Brasilien, Argentinien und Paraguay. Von dort aus gelangte sie mit seefahrenden Ureinwohnern Südamerikas auf die Westindischen Inseln. Die Nachkommen dieser Seefahrer boten die „Nana meant“, die erlesene Frucht, Columbus und seiner Besatzung als Willkommensgruß dar, als dieser 1493 auf der Antilleninsel Guadeloupe landete. Um 1500 nannte ein französischer Hugenottenpfarrer die Frucht Ananaz, in Anlehnung an die indianische Bezeichnung. Die Spanier übernahmen den Namen nicht, sie nannten sie vielmehr wegen der Ähnlichkeit mit Pinienzapfen piña, woraus die englische Bezeichnung pineapple entstanden ist. Nur unter tropischen Bedingungen wachsen die Früchte in 14–22 Monaten heran. Die Frucht bildet sich aus der Blütenachse, die sich fleischig verdickt. Je ausgeprägter die Schuppen der Schale, umso aromatischer ist die Frucht. Die Farbe der Frucht schwankt je nach Herkunft und Sorte und ist somit kein zuverlässiges Reifemerkmal. Eine grüne Ananas kann durchaus reif sein. Bei einer reifen Frucht lassen sich die inneren Rosettenblätter mühelos herauslösen, außerdem verströmt sie einen intensiven Ananasduft. In diesem Zustand sollte sie bald verbraucht werden. Lagern lässt sich die noch nicht ganz reife Frucht länger bei 8°C, möglichst nicht im Kühlschrank, da sonst das Aroma leidet. Bei Temperaturen über 15°C reift sie sehr schnell nach. Die Ananas enthält neben wertvollen Inhaltsstoffen, Fruchtsäuren und Vitaminen das Eiweiß spaltende, die Verdauung fördernde Ferment Bromelin. Das rohe Fruchtfleisch wirkt harntreibend und entschlackend.

Die Ananas in unserem Angebot wird laut EG-Bio-Verordnung ohne den Einsatz von Kalziumkarbid produziert. Im konventionellen Anbau wird dieses Mittel eingesetzt, damit sich

die Früchte gleichmäßig entwickeln, gleichzeitig erntereif und deshalb mit geringerem Zeitaufwand geerntet werden können. Seit 2001 ist dieses Mittel im biologischen Anbau verboten, weshalb sich die per Hand erfolgende Ernte sehr mühsam gestaltet und es länger dauert, bis größere Erntemengen zur Verschiffung bereitstehen.

## Papaya

Die aus den tropischen Gebieten Mittelamerikas und Südmexiko stammende Beerenfrucht wird auch Baummelone oder Melone der Tropen genannt. Ihre Früchte können bis zu 80cm lang und 9 kg schwer werden. Zu uns kommen nur die kleinen Kaliber von 200–500g. Die unreife Frucht schmeckt sehr herb, die reife dagegen hat einen süßen, melonenartigen Geschmack ohne ein ausgeprägtes Aroma. In einem Hohlraum des Fruchtfleisches findet man die schwarzen Kerne, die scharf wie Kresse, aber für den Europäer ungenießbar sind. In den tropischen Gebieten werden sie als Mittel gegen Darmparasiten geschätzt. Papayas sind reich an Provitamin A und B-Vitaminen und Vitamin C. Zu früh geerntete Früchte bleiben grün und reifen nicht mehr nach. Sie können allerdings noch als Gemüse gekocht werden, wie es in den Anbauländern üblich ist. Viertelreife Früchte sollten bei 20–25°C nachreifen. Der Reifeprozess kann durch Einwickeln mit Zeitungspapier oder Einritzen der Frucht in Längsrichtung beschleunigt werden. Sie ist reif, wenn sie sich gelb verfärbt und die Schale auf Druck leicht nachgibt. Die Früchte sind sehr druckempfindlich und erleiden unter 7–8°C Kälteschäden. Sie scheiden im reifen Zustand Ethylen aus. Am einfachsten lässt sich die Frucht wie eine Grapefruit auslöffeln, zur Geschmacksverbesserung kann sie mit Zitronensaft beträufelt werden.