Ananas

ananas comosus

pineapple (eng.), ananas (franz., ital., türk.), piña (span.)

Kategorie

Obst, Bromeliengewächse (bromeliaceae)

Beschreibung

ananas comosus

Die Ananas (Ananas comosus oder Ananas sativus) ist eine Pflanzenart aus der Familie der Bromeliengewächse (Bromeliaceae). Sie ist ursprünglich in Amerika heimisch und wird heute weltweit in den tropischen Gebieten als Obstpflanze angebaut. Sie bildet fleischige Fruchtstände, die frisch verzehrt oder zu Konserven und Saft verarbeitet werden können.Die
Ananas ist eine ausdauernde, krautige Pflanze. Sie wächst terrestrisch, wurzelt also im Boden (während viele andere Arten der Bromeliaceae epiphytisch wachsen).
Der keulenförmige Stamm der Ananas ist bis zu 35 cm lang und zu einem kleinen Teil im Boden eingesenkt. An der Basis hat er einen Durchmesser von 2 bis 3,5 cm, an der dicksten Stelle, unterhalb der Spitze, sind es 5 bis 7 cm. Am ganzen Stamm sitzen dicht rosettenförmig die Laubblätter. Die Blätter sind schmal lanzettlich, bis zu 120 cm lang und 3 bis 7 cm breit.
Die sogenannte Ananasfrucht setzt sich aus den Beeren-Früchten des ganzen Fruchtstandes sowie der Fruchtstandsachse und dem Blattschopf an der Spitze zusammen, ist also ein Beerenfruchtverband. Sie ist zylindrisch bis kegelförmig. Größe, Gestalt, Geschmack und Farbe sind je nach Sorte sehr unterschiedlich, die Farbe des Fruchtstandes reicht von gelblich bis bräunlich, die des Fruchtfleisches von weißlich bis tiefgelb.

SORTENGRUPPEN DER ANANAS IM ÜBERBLICK

Cayenne-Gruppe mit Smooth Cayenne, Kew, Hilo, Baron Rothschild

Cayenne-Gruppe mit Smooth Cayenne, Kew, Hilo, Baron Rothschild: Sie ist die wichtigste Sorten-Gruppe. Die Früchte werden bis vier Kilogramm schwer, sind zylindrisch, orangegelb und faserarm. Das Fruchtfleisch ist hellgelb und aromatisch. Um 2000 wurde die Sorte Smooth Cayenne durch die MD2 als kommerziell bedeutsamste Sorte abgelöst. Diese zeichnet sich durch eine höhere Süße und geringe Säure, sowie längere Haltbarkeit von einem (ungekühlt) bis zwei (gekühlt) Monaten aus.

Queen-Gruppe mit Natal Queen, Victoria, Alexandra, MacGregor, Z. Queen, Ripley Queen und Fairy Que

Queen-Gruppe mit Natal Queen, Victoria, Alexandra, MacGregor, Z. Queen, Ripley Queen und Fairy Queen: Sie sind hinsichtlich Habitus und Frucht kleiner als die Sorte Cayenne. Die Blätter sind schmal und kurz und haben gebogene Randstacheln. Die Früchte werden bis zu 1,3 kg schwer. Das Fruchtfleisch ist häufig kräftig gelb. Die Früchte sind aromatisch, süß, haben wenig Fasern und werden meist für den Frischverzehr angebaut.

Spanish-Gruppe mit Singapore Spanish, Red Spanish

Spanish-Gruppe mit Singapore Spanish, Red Spanish: Die Blätter sind lang, schmal, meist

© 2026 coquina.de

stachlig. Die Früchte haben weißes Fleisch, sind rötlich-gelb, rund und recht faserreich bei bis zu 2,3 kg.

Pernambuco-Gruppe mit Pernambuco, Sugar Loaf, Abacaxi, Paulista

Pernambuco-Gruppe mit Pernambuco, Sugar Loaf, Abacaxi, Paulista: Die Blätter sind lang und schmal mit kleinen, geraden Stacheln und einem breiten roten Streifen. Die Früchte sind pyramidenförmig, grüngelb mit weißem bis gelblichem Fleisch ohne Fasern. Sie werden besonders in Brasilien und Venezuela für den lokalen Verbrauch angebaut.

Perolera-Gruppe mit Milagreña, Perolera, Tachirense, Maipure

Perolera-Gruppe mit Milagreña, Perolera, Tachirense, Maipure: Die Blätter sind breit, lang sowie ganzrandig und an der Basis hellgrün. Die Früchte sind rötlichgelb mit einem eher kräftig gelben Fruchtfleisch.

Nährwerte von Ananas pro 100 Gramm

Kalorien	59
Eiweiß	0,5 g
Fett	0,2 g
Kohlenhydrate	12,4 g
Ballaststoffe	1,4 g

Herkunft

Die Art Ananas comosus ist nur in Kultur bekannt. Sie dürfte aus Ananas ananassoides hervorgegangen sein. Es wird angenommen, dass A. comosus im nördlichen Teil des Gattungs-Areals entstanden ist, in einem Gebiet im nördlichen Südamerika zwischen 10° nördlicher und 10° südlicher Breite sowie 55° und 75° westlicher Länge.

Aroma

Reife Ananas schmeckt süß mit einer leicht säuerlichen Note und ist sehr saftig.

Verwendung

Die Früchte können auch zu Konfitüre, Marmelade, Saft, Wein und Alkohol verarbeitet werden. Eine größere Rolle spielt dabei aber nur die Saftherstellung.

Das angenehm süß-saure Aroma der Ananas harmoniert mit vielen Gerichten. Die Frucht harmoniert mit Gerichten der karibischen, südostasiatischen oder afrikanischen Küche. In Obstsalaten oder Desserts findet Ananas ebenso Verwendung wie in Gerichten mit Huhn, Schwein oder vegetarischen Gerichten.

Die in Europa beliebte süß-saure Sauce zu Geflügel (Hühnchen süß-sauer) stammt in seiner ursprünglich traditionellen Form aus dem Norden Chinas. Dort wird das süß-saure Aroma allerdings nicht durch die Verwendung von Ananas erreicht, sondern unter Verwendung von Essig und Zucker. Ananas wächst nicht im nördlichen Raum Chinas. Wenn Sie also beim nächsten Restaurantbesuch klein geschnittene Fruchtstückchen im Hühnchen süß-sauer finden, dann haben Sie die »deutsche« Version des Gerichts bekommen.

Einkauf / Aufbewahrung

Ananas ist zwar zur Weihnachtszeit besonders reichlich im Angebot, aber man kann sie heute bei uns auch zu allen anderen Jahreszeiten kaufen.

Ananas wird im Handel als frische Frucht oder in der Dose oder Glas angeboten. Eine frische reife Ananasfrucht erkennen Sie daran, dass sich die inneren Blätter leicht abzupfen lassen, und dass die Blattkrone eine kräftig grüne Farbe hat. Der untere Stielansatz sollte frei von Schimmel sein, denn dies weist auf eine Überlagerung hin.

Ananas in Dosen wird durch Pasteurisierung haltbar gemacht. Dieser Vorgang deaktiviert unter anderem auch das Enzym Bromelain. Dadurch ist Dosenananas nicht so förderlich für die Gesundheit wie die frische Frucht.

Frische, reife Ananas sollte nach dem Kauf zügig verarbeitet werden, denn sie ist nicht lange haltbar. Im Kühlschrank hält sie sich im Gemüsefach bis zu einer Woche.

Gesundheit

Die Ananasfrucht ist reich an Vitaminen (besonders Vitamin C) und Mineralstoffen sowie an Enzymen (u. a. Bromelain oder Bromelin, Invertase). Das Enzym Bromelain zerlegt Eiweiße, die bei Verletzungen ins Gewebe gelangt sind und dort für die unangenehmen Symptome sorgen. Fleisch macht Bromelain mürbe und zart und erleichtert damit die Verdauung.
Ebenfalls wirkt Bromelain blutverdünnend mindert so das Risiko, Blutgerinnsel, Thrombosen, Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden.

Geschichte

Die Ananas wurde bereits in präkolumbischer Zeit kultiviert und über weite Teile Südamerikas und im Norden bis nach Mexiko verbreitet. Es gibt wenig Belege für den Beginn der Kultivierung. Die Historikerin Francesca Beauman geht davon aus, dass der Kultivierungsprozess unmittelbar mit der Sesshaftigkeit der indigenen Völker des Amazonas begann. Da dies etwa 2000 Jahre v. Chr. geschehen sein soll, wäre die Kultivierung der Ananas damit seit rund 4000 Jahren erfolgt.
Die Ananasfrucht wurde von den indigenen Völkern Südamerikas als Nahrungsmittel, Heilmittel und zur Weinherstellung genutzt und gemeinsam mit Pflanzen wie Süßkartoffel, Kartoffeln und Erdnüssen angebaut. Zur Weinherstellung eignete sich die Ananas wegen ihres hohen Zuckergehalts besonders, und ihre ganzjährige Verfügbarkeit machte ihren Anbau in besonderem Maße attraktiv. Aus den Blättern der Pflanze wurden außerdem Fasern gewonnen, die zum Teil zu Kleidung verarbeitet wurden. Im präkolumbischen Südamerika waren die Ananasfasern außerdem das Material, das am häufigsten für Bogensehnen verwendet wurde.
Die Ananas wurde von Christoph Kolumbus bei seiner zweiten Reise am 4. November 1493 auf Guadeloupe für Europa entdeckt. Die indigene Bevölkerung übergab ihm Ananasfrüchte als Willkommensgeschenk. Als Zucker in Europa noch zu den Luxusgütern zählte, stellte eine kultivierte Frucht mit einer derartigen Süße eine Besonderheit dar. 1514 in Panama spiegelte entsprechend die erste ausführliche Beschreibung der Ananasfrucht die Begeisterung ihres Verfassers, Gonzalo Fernández de Oviedo y Valdés, wider. Er beschrieb sie als weltweit unvergleichbare Frucht und lobte dabei sowohl ihre Erscheinung als auch ihren zarten Geruch sowie exzellenten, unbeschreiblichen Geschmack.

© 2026 coquina.de