



RAHMAT/FLICKR!

*Zwei Hiebe für eine Ananas: Mit dem ersten wird sie vom Stamm getrennt, der zweite bringt sie um ihre Blattkrone. Dann wirft der Erntearbeiter (hier auf einer Plantage in Malaysia) die Ananas mit einem blinden Wurf über die Schulter in den Korb auf seinem Rücken, der, gefüllt, um die 90 kg wiegt. Auf grossen Plantagen wird heute meist maschinell geerntet.*

## Tropischer Alleskönner

Saftig, von intensiver Süsse und gleichzeitig etwas sauer: Die ursprünglich aus Südamerika stammende Ananas entzückt nicht nur den Gaumen, ihr werden auch heilende und präventive Wirkungen für eine ganze Reihe von Krankheiten und Beschwerden zugeschrieben. Aber auch die Schattenseiten seien nicht verschwiegen: Auf den grossen Ananasplantagen werden massiv Spritzmittel eingesetzt.

VON ANDREAS BAUMGARTNER, SGE

Der Markt hat sich schnell angepasst: Für Single- oder 2-Personen-Haushalte gibts seit ein paar Jahren die Babyananas, die nur 300–400 Gramm wiegt. Die neue Kreation dürfte zusammen mit dem Aufkommen einer neuen, extrasüssen Sorte, der «Extra Sweet», mit ein Grund dafür

sein, dass der Konsum von frischen Ananas in der Schweiz in den letzten Jahren deutlich gestiegen ist. Gemäss den Berechnungen im Fünften Schweizerischen Ernährungsbericht wurden im Jahr 2001/02 pro Kopf 1,4 kg frische Ananas gegessen. In den letzten zehn Jahren, so

zeigt die Importstatistik, ist der Ananaskonsum um etwa 20 Prozent gestiegen. Die Schweizer sind neben den Franzosen in Europa Spitzenreiter beim Konsum von frischen Ananas.

Bis in die 70er-Jahre gab es in der Schweiz praktisch keine frischen Ananas zu kaufen. Wer

sich den Duft der exotischen Welt einverleiben wollte, musste auf Konserven zurückgreifen, die in den 50er-Jahren in Mode kamen und den berühmtesten Snack der damaligen Zeit, den Toast Hawaii, zierten (vgl. Kasten S. 18).

### Als Tischdekoration für den europäischen Adel

Ihre Heimat hat die Ananas in Südamerika, genauer im Mato-Grosso-Hochland, das heute Teile von Südbrasilien, Paraguay und Nordargentinien umfasst. Als die Europäer die Ananas kennen lernten, wurde sie von den Indianern Südamerikas bereits seit langem angebaut. Ananasabbildungen auf Tonscherben, die von Archäologen in Peru gefunden wurden, lassen vermuten, dass die Ananas seit dem ersten Jahrtausend unserer Zeitrechnung von Menschen gezüchtet wird, doch Botaniker setzen den Zeitpunkt um einiges früher an, weil Zuchtananas keine Samen ausbilden, was typisch ist für Pflanzen, die seit so langer Zeit von Menschen vermehrt wurden. Die wilde Form der Ananas, die sich durch Samen und nicht durch Stecklinge (wie die Zuchtananas) vermehrt, kommt immer noch im brasilianischen Amazonasbecken vor.

Mit Kolumbus gelangte die Ananas 1493 von der Karibikinsel Guadeloupe aus nach Europa. Für die weitere Verbreitung sorgten die Spanier und die Portugiesen, die die Frucht schnell auf ihren Kolonien in Asien einführten. Bereits um 1550 wurden Ananas in Indien kultiviert und spätestens um 1600 auch in China. Mitte des 17. Jahrhunderts war die Ananas in den meisten tropischen und subtropischen Gebieten heimisch.

In Europa wurden Ananas ab dem frühen 18. Jahrhundert in

Glashäusern gezogen, besonders in England, Frankreich und Deutschland. So selten und teuer war sie, dass sie als Tafeldekoration für festliche Gesellschaften in Fürstenhäusern untereinander ausgeliehen wurde und manchmal nacheinander mehrere Festessen schmückte. Ananasmotive zierten Möbel, Vasen und Gebäude der damalige Zeit.

Im frühen 19. Jahrhundert begann man auf den Azoren, in Australien, auf Hawaii und in Südafrika, die Frucht für den Handel anzubauen. Die geringe Haltbarkeit der Früchte setzte dem Handel allerdings lange Zeit enge Grenzen.

Die industrielle Verarbeitung und die Mechanisierung von Anbau und Ernte begann Ende des 19. Jahrhunderts auf Hawaii, das rasch zum führenden Ananasanbaugebiet aufstieg. Bis in die 1950er-Jahre war Hawaii der wichtigste Produzent, heute sind es Thailand, die Philippinen und Brasilien. Hawaii rangiert nur noch an 18. Stelle.

Obwohl Ananas hinter Bananen und Zitrusfrüchten die Nummer drei in der Exportstatistik der tropischen Früchte sind, macht der Export von frischen Früchten, Konserven und Säften nur etwa 30 Prozent der gesamten Weltproduktion aus. Der Grossteil der Ernte wird in den Produzentländern selber konsumiert.

### Ananasbäume gibt es nicht

Die Ananas (*Ananas comosus*) ist die Frucht einer krautigen Pflanze (und nicht etwa eines Baums) und gehört zur grossen Familie der Bromeliengewächse, die 50 Gattungen mit über 2600 Arten zählt, von denen viele erst in neuester Zeit entdeckt wurden. Die Ananas trägt



WIKIPEDIA

*Blütenstand einer Ananas: Aus den unbefruchteten Blüten entwickeln sich die Einzelfrüchte, die später zu einer einzigen Frucht zusammenwachsen. Die Form der Frucht erinnerte die Spanier an einen Pinienzapfen. Sie nannten die Ananas deshalb piña, aus dem im Englischen dann pineapple wurde.*

als einzige Pflanze dieser Familie essbare Früchte.

Die Ananasstaude wird knapp einen Meter hoch und trägt lange, schmale Blätter mit stacheligen Rändern. Sie entwickelt 100 oder mehr rotviolette Blüten, die rosettenartig angeordnet sind. Diese unbefruchteten Blüten entwickeln sich zu einer einzigen Frucht, der Ananas, die erst 18 bis 20 Monate nach der Pflanzung geerntet werden kann. Die Ananas ist eine sogenannte Sammelfrucht, die aus vielen Einzelfrüchten besteht, den «Augen». Diese wachsen zu einem grossen Fruchtverband zusammen.

Ananasfrüchte sind kernlos und haben eine dicke, schuppige Schale, die gelb, grün, grünlich braun oder rötlich braun sein kann. Das gelbliche Fleisch ist faserig, süss und saftig, insbesondere das Fleisch am Stielansatz der Frucht, das ausserdem eine intensivere Färbung hat. Die Früchte wiegen in der Regel um die zwei Kilo, können aber je nach Sorte bis zu vier oder fünf Kilo schwer werden.

Es gibt über 100 verschiedene Ananassorten, von denen aber die meisten nur lokale Bedeutung (für den Frischkonsum) haben. Die wichtigsten Handelssorten sind die «Smooth Cayenne», die insbesondere in der Konservenindustrie eine dominierende Rol-



## Süsse Träume

Ananas aus der Büchse bildeten in den 50er-Jahren den Gipfel des exotischen Geschmacks. Unterlegt mit einem Toastbrot, einer Lage Schinken und mit Käse überbacken, war die süsse Scheibe mit dem Loch für den angesagten Snack der Zeit, den «Toast Hawaii», unverzichtbar.

In den 50er-Jahren sind in Europa die Kriegs- und Hungerjahre vorbei, es gibt wieder Butter und Fleisch auf dem Tisch. Die Jugend tanzte Rock'n'Roll, schwärmt von der neuen Mode und träumt von schnellen Autos. Angesagt ist alles, was den amerikanischen Lebensstil verkörperte. Auch auf kulinarischem Gebiet schlägt der Trend voll durch: Hamburger und Cola werden zum Inbegriff amerikanischer Esskultur, Eiscreme und Früchte aus der Dose (statt des ewigen Kompotts) bilden das süsse Pendant dazu. Ananas aus der Dose (frische gab es damals noch nicht zu kaufen) – das war ein kleiner Ersatz für die erträumte, aber unerschwingliche Reise in die Karibik, es war ein Luxus, den man sich allenfalls am Samstag oder am Sonntag leistete, vor dem grossen Fernsehabend.

Das Fernsehen war auch Geburtshelfer des beliebtesten Snacks jener Zeit, des Toast Hawaii. Erfunden wurde die Komposition aus geröstetem Brot, Kochschinken, Scheibenkäse und einer Ananasscheibe (wahlweise mit einer Cocktailkirsche garniert) nicht etwa auf Hawaii, sondern in Deutschland. Der Fernsehkoch Clemens Wilemrod stellte sie 1955 der «verehrten Feinschmeckergemeinde» vor. Der Toast Hawaii passte bestens in sein Sortiment, denn der populäre Fernsehkoch verwendete gerne Dosengemüse, Fertigsaucen und Ketchup für die Zubereitung seiner Kreationen.

le spielt und lange Zeit auch bei den Frischprodukten die Nummer eins war, die gelbe «Queen», die bevorzugt für den Frischverzehr angebaut wird, sowie die «Extra Sweet», die den Exportmarkt in den 90er-Jahren tüchtig umgekrempt hat und mit ein Grund dafür ist, dass der Frischkonsum seitdem derart massiv zulegen konnte. Die «Extra Sweet» entspricht offenbar den Geschmacksvorstellungen der Konsumenten, denn sie ist sehr süss und enthält wenig Säure.

### Dumpf sollte sie klingen

Weil Ananas in vielen tropischen und subtropischen Gebieten rund um die Welt angebaut wird, gibt es frische Ananas das ganze Jahr über zu kaufen. Die Frucht sollte im Verhältnis zu ihrer Grösse relativ schwer sein und einen tiefgrünen Blätterstich haben. Ausserdem sollte sie angenehm riechen und auf leichten Druck etwas nachgeben. Wenn man mit der Handfläche leicht gegen die Ananas klopft und diese dumpf klingt, ist sie reif; klingt es hohl, ist die Frucht bereits ausgetrocknet. Ein übermässig starker Geruch kann darauf hindeuten, dass die Ananas bereits gärt.

Die Qualität einer Ananas hängt weitgehend vom Erntezeitpunkt ab: Nur vollreif geerntete Früchte sind wirklich süss, da die Ananas nach der Ernte nicht mehr nachreift.

### Wie die Ananas in die Dose kam

James Dole, Gründer der Hawaiian Pineapple Company und einer der Konservenpioniere, stand 1901 vor dem Problem, dass die Früchte zu gross für die genormten Büchsen der Weissblechindustrie waren. Das Unter-

nehmen besass damals nicht die Macht, ein anderes Büchsenformat zu erzwingen. Daraufhin passte Dole die Frucht der Dose an – schlicht und einfach dadurch, dass er auf seinen Plantagen die Pflanzenabstände verringerte. 1903 liess Dole die ersten Ananas in Büchsen abfüllen, das Schälen und das Ausstanzen des harten inneren Kerns der Frucht erfolgte teilweise noch von Hand. Bis Dole 1911 den Erfinder Henry Ginaca anstellte, der eine Maschine konstruiert hatte, die in einer Minute 50 Ananas schälte und ausstanzte. Moderne Maschinen schaffen heute einiges mehr, das Prinzip der Gianaca-Maschine aber ist geblieben. Genauso wie die Ananaskonserve, die durch die frische Frucht nie verdrängt werden konnte. Sie gehört immer noch zur exotischen Reserve in den meisten Schweizer Küchenschränken.

### Massiver Chemieeinsatz

Eine Analyse des Genfer Kantonslabors sorgte im Februar dieses Jahres für Aufregung: Die meisten in der Schweiz verkauften Ananas enthalten Rückstände von Spritzmitteln. Die von der Westschweizer Fernsehsendung *A bon Entendeur* in Auftrag gegebene Analyse zeigte bei 10 von 14 untersuchten Frischanas Rückstände von Pestiziden, wobei alle unterhalb der gesetzlichen Toleranzwerte lagen. In drei Proben wurde zudem das Schwermetall Cadmium ausgemacht, das sich im Menschen anreichert und schon in geringen Mengen giftig ist.

Ein halbes Jahr zuvor hatte die Migros ihre Regale mit Ananas- und Fruchtcocktaildosen der Firma Del Monte leer räumen müssen, weil in Stichproben teilweise erhöhte Cadmiumgehalte

festgestellt worden waren. Ursache sei ein «unsachgemässer» Einsatz von Düngemitteln im Herkunftsland Kenia gewesen, liess die Migros verlauten.

Die Belastung der Ananas mit Pestiziden ist kein Zufall: Auf den grossen Plantagen wird die exotische Frucht über den gesamten Wachstumszyklus hinweg vom Chemieeinsatz begleitet. Dieser beginnt bei den Schösslingen, die vor dem Einpflanzen in ein Insektizidbad getaucht werden, und endet erst nach der Ernte, wenn der Boden für die nächste Pflanzung vorbereitet wird.

Dass es auch ohne oder mit weit weniger Chemie geht, beweisen 2 der 14 Proben des Genfer Kantonslabors: Sie wiesen keinerlei Spritzmittelrückstände auf.

### Neue Waffe gegen Krebs?

Ananas sind – trotz der Belastung mit Spritzmitteln, die aber unter den zulässigen Werten liegt – ein gesunder Genuss. Sie enthalten ausser Biotin und den Vitaminen B<sub>12</sub> und D sämtliche Vitamine und Mineralstoffe. Der relativ hohe Vitamin-C-Gehalt (18 mg pro 100 g) soll manchen spanischen Seefahrer im 16. Jahrhundert vor Skorbut bewahrt haben.

Schon lange vor den Seefahrern nutzten die Indianer Mittel- und Südamerikas die Ananas als Medizinalpflanze. Sie legten Pflanzenteile der Ananasstaude auf Wunden und beschleunigten dadurch den Heilungsprozess. Gegen Durchfall, Blähungen und auch Bandwürmer soll bei den Indianern in Mexiko eine Mixtur aus Ananas, Salz und Chili ein probates Mittel gewesen sein.

Doch erst die moderne Biochemie brachte an den Tag, dass

diese Wirksamkeit der Ananas als Medizinalpflanze vor allem auf dem Gehalt an Eiweiss spaltenden Enzymen (Proteasen) beruht. Bromelain, so heisst das wichtigste dieser verdauungsfördernden Enzyme, wird wegen seiner Eiweiss spaltenden Eigenschaft auch als Zartmacher für Fleisch verwendet.

Aber es kann offenbar noch viel mehr. Die Anwendungsmöglichkeiten reichen vom Einsatz als Entzündungshemmer und bei postoperativen Schwellungszuständen über virale Infektionen und Gefässerkrankungen bis hin zu Sportverletzungen und Erkrankungen der oberen Luftwege und, neuerdings, zur Krebstherapie. Wissenschaftler des Queensland Institute of Medical Research in Australien entdeckten vor zwei Jahren im Ananas-Enzym Bromelain zwei Moleküle (CCZ und CSS), die das menschliche Immunsystem dazu anregen, Krebszellen zu zerstören (CCZ) beziehungsweise ein Protein zu blockieren (CSS), das bei 30 Prozent aller Krebsarten fehlerhaft arbeitet.

Um Bromelain als Wirkstoff zu sich zu nehmen, reicht es allerdings nicht, einfach ein paar Ananas zu essen. Das in reifen Früchten ohnehin nur in geringen Konzentrationen vorhandene Bromelain wird zusätzlich beim Verzehr durch die aggressive Magensäure zerstört. Deshalb wird der Ananaswirkstoff in konzentrierter Form als Medikament eingesetzt.

Ananas sollen noch andere, im weitesten Sinne gesundheitsfördernde Effekte haben. Sie sollen die Stimmung heben und stressabbauend wirken. Auch als leichtes Aphrodisiakum soll die Exotenfrucht eine gewisse Wirkung zeigen. □



## Gefährliche Träume

Mit 50 Kalorien pro 100 Gramm sind Ananas ein schlanker Genuss. Von der Ananasdiät zum Abnehmen lassen Sie trotzdem besser die Finger.

Eigentlich ganz einfach: Nur ein einziges Lebensmittel, das sorgt für eine kurze Einkaufsliste. Kein Kalorienzählen, weil man nicht so viel Ananas essen kann, dass man zunehmen würde.

Bei der Ananasdiät werden ausschliesslich frische Ananas (2–3 kg pro Tag) gegessen, Konservenfrüchte sind verboten. Die Verfechter der Ananasdiät behaupten, dank dem in der Frucht enthaltenen Enzym Bromelain werde die Fettverbrennung angekurbelt und das Abnehmen beschleunigt.

Richtig ist, dass das Eiweiss spaltende Enzym die Verdauung anregt. Für die zweite Behauptung, dass Bromelain die Fettverbrennung fördert, fehlen hingegen die wissenschaftlichen Belege. Der durch die Ananasdiät erzielte Gewichtsverlust ist allein auf die geringe Kalorienzufuhr (1000–1500 kcal pro Tag) zurückzuführen.

Mit der Ananasdiät nimmt man zwar anfänglich recht viel ab (man verliert vor allem Wasser), aber wie alle anderen Monodiäten (Kartoffel-, Reis-, Kohldiät und andere) ist sie extrem einseitig. Wird sie über längere Zeit angewendet, ist sie sogar gesundheitsgefährdend, denn es kommt rasch zu einer Mangelversorgung mit manchen Vitaminen, Mineralstoffen, Eiweiss und Fett. Durch die fehlende Zufuhr von Eiweiss baut der Körper Muskelmasse ab. Nach Beendigung der Diät – zum Glück wird sie meist vorzeitig abgebrochen – ist der Jo-Jo-Effekt vorprogrammiert. Oft schon nach einem Tag sind die verloren geglaubten Pfunde wieder drauf.

Essen Sie reichlich Ananas, sie schmecken fantastisch und haben wenig Kalorien: Aber missbrauchen Sie sie bitte nicht für eine Diät!