

Ananas

Die Ananas ist eine exotische Frucht, die sich jedoch auch in Deutschland an großem Bekanntheitsgrad und Beliebtheit erfreut. Sie eignet sich toll als Dessert mit Sahne, als Zwischenmahlzeit, im Obstsalat sowie auch in pikanteren Hauptgerichten – hierfür findet sie vor allem in der asiatischen Küche häufig Verwendung.

Doch küchentechnisch kann die Ananas noch viel mehr. Sie ist etwa auch vom Toast Hawaii bekannt und hat den Ruf, Fleisch beim Kochen besonders zart werden zu lassen, wenn sie hinzugefügt wird.

Ursprünglich stammt die Ananas aus tropischen Ländern. Die nach Deutschland importierten Ananas stammen jedoch hauptsächlich aus Amerika, Asien und auch Europa. Auf unserem Kontinent wird sie in großen Treibhäusern kultiviert. So ist sie das ganze Jahr über frisch erhältlich. Aber auch die ganzjährig angebotenen Konserven mit Ananasscheiben oder Ananasstücken bieten in der Regel eine hohe Qualität. Sie sind jedoch bereits gezuckert und unterscheiden sich deswegen leicht im Geschmack einer frischen Ananas.

Wenn Sie eine frische Ananas kaufen, ist besonders wichtig, dass sie reif ist, da sie nach der Ernte nicht mehr nachreift. Entfernen Sie den Strunk und die Schale am besten mit der Hilfe eines Küchenmessers. Danach sollten Sie noch das ungenießbare Mittelteil austanzen und die Ananas in Ringe oder Stücke schneiden. Nun ist sie fertig zum Servieren oder weiterverarbeiten. Je nach Belieben können Sie die Frucht natürlich auch leicht zuckern, falls der Geschmack ansonsten zu sauer ist.

Zurück zu gesunde Ernährung