



# Het verhaal van de ananas



## In het begin

De Guarani Indianen in Zuid-Amerika (de bakermat van de ananas) noemden hem 'nana - het excellente fruit'. In 1493 'ontdekte' Cristoffel Columbus ananassen op het eiland Guadeloupe en hij noemde ze 'Pina de Indes' - oftewel pijnboom van de Indianen. Uiteindelijk werd dit verbasterd tot het woord Pineapple. Appel van de pijnboom. Ons woord ananas is afgeleid van het inheemse anana, een Toepi taal in Brazilië. Dit is in het Portugees en het Frans terecht gekomen en wij hebben er ananas van gemaakt.

In 1548 namen Portugese kooplieden deze heerlijke vrucht mee naar India en Afrika. Tegen het eind van de 16de eeuw werden er overal in de tropen ananassen verbouwd, maar het duurde nog tot 1650 voordat Europa kennis maakte met deze verrukkelijke vrucht.

**De ananasplant:** De botanische naam voor de ananasplant is 'Ananas comosus' (excellent fruit). Het duurt 14 tot 16 maanden om ananassen te verbouwen – de kroon wordt in de aarde geplant en na 12 maanden begint de plant te bloeien. De bloem lijkt aanvankelijk op een klein, roze horentje en groeit gedurende de 6 maanden die volgen uit tot een vrucht van 1 tot 4 kg.

Om de beste ananassen te krijgen, moeten de plantjes voortdurend worden verzorgd en vertroeteld door experts. Ze moeten ook onder de juiste omstandigheden worden grootgebracht – warm, maar niet in de felle zon, met wat regen maar niet te veel. De ideale temperatuur is tussen de 22 en 29 graden, nooit onder de 16 of boven de 32 graden Celsius.

Fyffes verbouwt de meeste van haar ananassen op eigen plantages in Costa Rica en Panama, maar werkt ook samen met speciaal geselecteerde kwekers in Costa Rica, Colombia en Panama om het hele jaar door een constante aanvoer te kunnen garanderen. Het gaat bij het verbouwen van de ananas om geduld....en liefde voor kwaliteit.

**Hoe worden ananassen geoogst?** In tegenstelling tot bij de banaan, kun je bij een Supersweet ananas niet aan de kleur en de omvang zien of hij rijp is om geoogst te worden. De boeren meten regelmatig de zoet-zuur verhouding van de vrucht en alleen wanneer die precies juist is, geven ze een 'GO' om te oogsten. Onze ananassen worden geoogst wanneer ze rijp zijn.

Je weet vast wel hoe prikkerig ananassen zijn, en je zal er niet van opkijken om te horen dat het oogsten ervan gepaard gaat met de nodige voorzichtigheid..... en het dragen van beschermende kleding! (Plukkers dragen veiligheidshandschoenen tijdens het oogsten). Eenmaal in het pakhuis aangekomen, wordt het fruit gewassen en verpakt.

**Hoe komen de ananassen in Europa?** Onze ananassen worden voorzichtig verpakt en verscheept onder gecontroleerde temperaturen zodat ze op hun allerbest kunnen worden gekocht en gegeten. De reis over zee duurt 14 dagen.

In de winkel kunnen ze er nog wat groen uitzien, maar van binnen zijn ze heerlijk rijp en sappig! Je kunt ze het beste binnen 4 dagen na aankoop opeten. De beste plaats om ananas te bewaren is in de koelkast.

**Onze soorten?** Fyffes Gold ananassen behoren tot de 'Supersweet' varianten. Ze worden verbouwd in Costa Rica, Panama, en Guatemala waar het klimaat ideaal is voor het verbouwen van ananas. Onze Fyffes Gold ananassen zijn sappig, zitten vol met al het goede en hebben bovendien de ideale balans van zoet en zuur. Maar beter nog dan te horen hoe lekker ze zijn, is om er zelf een te proeven!

### **Voedingswaarde van de ananas:**

Voedingswaarde: 100g = 56 kcal (232 kJ)

Eiwit: 0,5 g

Vet: 0,2 g

Koolhydraten: 12,4 g

Bron: GU nutritional value ranking (issue 2008/09)

### **Waarom zijn ananassen goed voor ons?**

Een ananas voedt zowel het lichaam als de geest. Hij bevat weinig calorieën en is rijk aan vitamines en mineralen. Hij bevat ook enzymen die de spijsvertering helpen en ondersteunt het lichaam in de aanmaak van serotine, een stof waarvan je kalm, gelukkig en ontspannen wordt. Het is voedsel waarvan je stemming verbetert en het is nog goed voor je huid ook! Er wordt gezegd dat het sap van de ananas de huid er jonger uit laat zien en

zorgt voor een fris gevoel. Maak eens een maskertje van ananaspulp; goed tegen rimpels en een droge huid!

## **Een ananas is ook goed voor:**

### **1. Je stofwisseling:**

- Omdat een ananas alkalisch is en rijk aan mineralen, is hij goed voor de regulering van de zuurtegraad van de maag.
- De natuurlijke fruitzuren kunnen stoffen absorberen in weefsels en helpen bij het ontgiften van het lichaam. (Personen met een maag- of leveraandoening wordt vaak geadviseerd voorzichtig te zijn met voedsel dat een hoge zuurtegraad heeft.)

### **2. Je geest:**

- De stof vanilline die in het vruchtvlees van de ananas zit, heeft een kalmerend effect op de geest.
- Voeg hierbij de stof tryptofaan die ook voorkomt in het vruchtvlees (tryptofaan zorgt voor een geluksgevoel) en het is duidelijk waarom ananas een *mood food* genoemd wordt.

### **3. Je uiterlijk:**

- Een beetje ananassap op de huid deppen, helpt tegen zonne- en ouderdomsvlekjes.
- De ananas enzymen in sommige cosmetische producten kunnen helpen bij de verwijdering van dode huidcellen. Door ermee te schrubben voelt de huid jonger en frisser aan.
- Goed tegen een droge huid en rimpels: een gezichtsmaskertje van ananaspulp. Na twintig minuten intrekken gewoon afspoelen met koud water voor het beste resultaat – heerlijk!

## **Leuke weetjes. Wist je dat?**

- Caribische indianen hun bezoekers bij binnenkomst in hun tent een ananas als welkomstcadeau gaven? Ze verbouwden ook ananassen rond hun dorpen als een haag van kronen om vijanden tegen te houden.
- Ananassen op een eettafel een teken van grote rijkdom en weelde waren in het Europa van de 18de eeuw? Destijds konden ananassen nog niet geïmporteerd worden en werden ze verbouwd in dure, verwarmde kassen.
- Je thuis je eigen ananas kunt verbouwen? - Klik hier om uit te vinden hoe dat moet.