

GESUNDHEITSRATGEBER Grossmutter's Hausmittelchen

DIE ANDERE SEITE DER ANANAS

Die Tropenfrucht ist nicht nur für Gaumen und Augen ein Genuss, sie ist auch dem Magen-Darmtrakt als wirksame Verdauungshilfe höchst willkommen. Ananas könnte viel häufiger auf unserem Speiseplan stehen.

Steckbrief Ananas

Botanischer Name: Ananas comosus (L.) Merrill.

Vorkommen: Ursprünglich im tropischen Südamerika, heute in allen tropischen Gebieten kultiviert.

Verwendeter Teil: Fruchtfleisch, Presssaft der Früchte, Stängel, nachdem die Früchte geerntet sind.

Hauptinhaltsstoff: Bromelain (Gemisch von Enzymen mit stark eiweissverdauender Wirkung).

Nebeninhaltsstoffe: Provitamin A, Vitamine C, B1, B2, Nicotinamid, Fructose.

Wirkung und Anwendungsbereiche

Bei Verdauungsbeschwerden, bei entzündlichen Prozessen mit Wasseransammlung im Gewebe, bei Alterssehschwäche.

Anwendung

innerlich **Ananas-Frucht**

1 reife frische Ananas

Deckel und Boden wegschneiden, Ananas schälen, vierteln, den holzigen Mittelteil entfernen. Fruchtfleisch in beliebige Stücke schneiden. Ananas allein oder mit andern Früchten gemischt (Fruchtsalat) geniessen oder ins Müesli geben.

Anwendung:

Bei Verdauungsproblemen. Ananas ist eine wertvolle Hilfe zur Verbesserung der Magen und Dünndarmverdauung (z.B. bei Hautkrankheiten). Ananas nicht nur als Dessert geniessen, sondern als frische Frucht zum festen Bestandteil der Ernährung machen.

innerlich **Fruchtstängel**

im Handel nicht erhältlich

Aus den Fruchtstengeln der Ananas werden die sogenannten Stengelbromelaine gewonnen, die, hochdosiert, in medizinischen Präparaten Anwendung finden bei Schwellungen und Entzündungen nach Schlagverletzungen und Operationen mit Wasseransammlung im Gewebe. Diese Präparate sind nur mit ärztlichem Rezept erhältlich.

innerlich **Ananas-Saft**

1 reife frische Ananas

Deckel und Boden wegschneiden, Ananas schälen, vierteln, holzigen Mittelteil entfernen. Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Diese entweder in die Saftmaschine geben oder im Mixer pürieren und dann durch ein Sieb streichen. Alternative: frisch gepressten Ananassaft kaufen. Darauf achten, dass der Saft nicht konserviert ist, weil dadurch die wirkungsvollen Enzyme teilweise oder ganz zerstört werden.

GESUNDHEITSRATGEBER Grossmutter's Hausmittelchen

Anwendungen

- Bei Verdauungsbeschwerden zwischen den Mahlzeiten 2 dl Ananassaft schluckweise einnehmen, kurz im Mund behalten, erst dann schlucken.
- Bei fieberhaften Erkrankungen Ananassaft im Verhältnis 1:1 mit kaltem Wasser verdünnen. Dies ergibt ein erfrischendes, vitaminreiches Getränk, die verlorene Flüssigkeit ersetzt.

innerlich **Ananas-Saft mit Lärchenharz**

Fertigpräparate zur Einnahme sind in spezialisierten Apotheken erhältlich In der anthroposophischen Medizin wird Ananassaft in Kombination mit Lärchenharz zur Vitalisierung des Auges bei Alterssehschwäche angewendet. Werner Scheidegger, dipl. Drogist, ausgebildet in Phytotherapie und Homöopathie

Rezept **Ananas-Salat**

1 reife Ananas
SAUCE
100 g Zucker
1-2 Teelöffel scharfer Curry
1/2 dl Weisswein
1 dl Wasser

Ananas: Deckel wegschneiden. Fruchtfleisch von oben her sorgfältig aus der Schale schneiden, längs halbieren, holzigen Mittelteil entfernen. Fruchtfleisch in beliebige Stücke schneiden, in eine Schüssel geben. Schale in den Kühlschrank stellen. Sauce: Zucker in einer Pfanne rösten. Curry begeben, mit dem Weisswein ablöschen, aufkochen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Wasser dazu giessen, etwas einkochen, abkühlen. Sauce über die Ananasstücke giessen, mindestens 2 Stunden kühl stellen. Servieren: Gekühlte Ananasstücke in die Schale füllen.

Passt zu: kaltem Fleisch, gekochtem Schinken, Käse oder als Dessert zu Vanilleglace und Schlagrahm.