



Ananas

Ananasen är en så kallad "falsk frukt" som består av ananas-örtens olika ihopväxta bär och blomdelar. Örtan är 1 m hög och fruktställningen växer upp ur en bladrosett med långa, sågtandade blad.

Det var Columbus som "upptäckte" ananasen år 1493 på ön Guadeloupe, men då hade den redan förts dit från Sydamerika. Ananas går att odla i växthus i vårt klimat, men odlas mest i tropikierna och oftast för att säljas som konserver.

På de flesta språk heter det ananas eller något liknande. Ordet kommer från ett sydamerikanskt indianspråk. Men på engelska heter frukten "pineapple" - ett äldre ord för "tallkotte" - kan du gissa varför?

Varför är det bra att äta ananas?

Ananas innehåller vitamin C och även kalium och magnesium. Kalium behövs för kroppens nerv- och muskelfunktion samt för att reglera blodtrycket. Magnesium behövs för produktionen av protein, för omsättningen av kalcium och för att nerver och muskler ska fungera.

Vad kan man göra med ananas?

Ananasen har en söt smak som gör att den oftast används som efterrätt eller i fruktsallad.

Ananasens blad har långa fibrer och lämpar sig till att väva med.

