

# KUNDENBRIEF & REZEPTE KW 11/2009



## ÖKOKISTE HOFGUT LETTEN

Letten 1 - 83670 Bad Heilbrunn  
Tel. 08046/891122 (23) - Fax 08046/891121  
E-Mail: [info@hofgut-letten.com](mailto:info@hofgut-letten.com)  
Internet: [www.hofgut-letten.com](http://www.hofgut-letten.com)  
DE – 037-Öko – Kontrollstellennummer

### UNSERE KUNDENTELEFONZEITEN

Montag bis Dienstag von 8.00 bis 14.00 Uhr  
Mittwoch bis Freitag 8.00 bis 12.00 Uhr

## Ananas - süß, saftig, lecker und gesund!

Liebe Kundin, lieber Kunde,  
zur Abwechslung wird es diese Woche ein wenig exotisch in Ihrer Kiste.  
Die Ananas macht es uns zwar nicht gerade leicht an ihr köstliches  
Fruchtfleisch zu kommen, doch es ist die Mühe allemal wert.

### **Geschichte der Ananas**

Die Ananas wurde für Europa 1493 von Christopher Columbus auf seiner  
zweiten Fahrt nach Guadeloupe entdeckt und erhielt ihren Namen von  
der indianischen Bezeichnung "nana meant" (köstliche Frucht). Auf  
Grund der Ähnlichkeit mit einem Pinienzapfen nannten sie die Spanier  
"piña", aus dem das englische Wort "pineapple" entstand.

### **Anbau**

Unsere Ananas werden natürlich nach den Kriterien des ökologischen  
Anbaus angepflanzt. Sie werden laut EG-Bio-Verordnung ohne den Ein-  
satz von Kalziumkarbid produziert. Im konventionellen Anbau wird dieses  
Mittel eingesetzt, damit sich die Früchte gleichmäßig entwickeln, gleich-  
zeitig erntereif sind und deshalb mit geringerem Zeitaufwand geerntet  
werden können. Seit 2001 ist dieses Mittel im biologischen Anbau verbo-  
ten, weshalb sich die per Hand erfolgende Ernte erheblich mühsamer  
gestaltet und es länger dauert, bis größere Erntemengen zur Verschif-  
fung bereitstehen.

Die Kultur dauert unter tropischen Bedingungen übrigens 14-22 Monate.  
Die Frucht bildet sich aus der Blütenachse, die sich fleischig verdickt. Je  
ausgeprägter die Schuppen der Schale, umso aromatischer ist die  
Frucht.

Da die Ananas sehr wasserempfindlich ist erfolgt der Anbau in der Regel  
auf Hügelbeeten um Staunässe zu vermeiden. Aufgrund der scharfen  
und spitzen Blätter der Ananas, müssen immer Handschuhe und lange  
Hosen in den Feldern getragen werden. Die Ernte der Ananas ist harte  
Handarbeit und wird immer zu zweit erledigt. Ein Ernter bricht mit seinen  
behandschuhten Händen die Frucht ab, der zweite Ernter legt sie in eine  
Kiste.

### **Zupfen und schnuppern**

Eine reife Ananas erkennt man daran, dass sich die inneren Rosetten-  
blätter mühelos herauslösen, außerdem verströmt sie einen intensiven  
Ananasduft. Ökologische Ananas werden während ihres Wachstums  
nicht mit dem Reife-Gas Ethylen besprüht, weswegen die Früchte im All-  
gemeinen grüner bleiben, sie sind aber dennoch voll ausgereift. Damit  
die Ananas möglichst frisch bei Ihnen ankommen, werden Sie nach der  
Ernte auf schnellstmöglichem Wege in die verschiedenen Länder ver-  
schifft.

Mit vitaminreichen Grüßen  
Ihr Team der Ökokiste Hofgut Letten



### Die Kooperative Proagroin

Unsere Ananas beziehen wir aus  
Costa Rica, einem der größten Ana-  
nas-Exporteure weltweit. Sie werden  
von der in Costa Rica tätigen Koope-  
rative Proagroin vertrieben. Die Koo-  
perative unterstützt Kleinbauern  
beim Aufbau und der Vermarktung  
von landwirtschaftlichen Produkten.  
Die Bandbreite reicht von der Kredit-  
vergabe bis hin zum technischen Bei-  
stand bei der landwirtschaftlichen Er-  
zeugung. Damit wird eine Abhängig-  
keit der derzeit 340 Mitglieder- kleine  
bis mittelgroße Betriebe- von großen  
Fruchtkonzernen vermieden, sie kön-  
nen selbstständiger handeln  
Ein deutscher Agraringenieur hat sich  
von den hohen Produktionsstandards  
der Kooperative bereits selbst über-  
zeugt und so können wir Ihnen garan-  
tieren, dass unsere Ananas tatsäch-  
lich Bio & fair sind.

**Wie komme ich an das süße Fruchtfleisch?**

Um eine Ananas zu zerteilen gibt es zwei Möglichkeiten:

1. Den Schopf mit dem obersten Stück Schale und Stielansatz abschneiden, die Frucht quer in 2-3 cm dicke Scheiben teilen, die verholzte Mitte herausstechen und die Schale der Ringe ringsherum abschneiden.
2. Den Stielansatz wie oben beschrieben abschneiden, die Frucht der Länge nach halbieren und vierteln. Von jedem Viertel den inneren Strunk entfernen und das Fleisch mit einem scharfen Messer von der Schalte trennen. Die geschälten Viertel auf der Schale als Unterlage quer in Scheiben schneiden und dekorativ versetzt anordnen.

**Tipps**

Die Ananas sollten Sie ganz dünn schälen; die Augen extra entfernen, denn unmittelbar unter der Schale befindet sich das aromatische und vitaminreiche Fleisch der Ananas.

Lagerung: Die ganze Frucht am besten bei 8 bis 10° C lagern (Keller oder Speisekammer). Dann hält sie sich ca. eine Woche.

Angeschnittene Ananas mit Frischhaltefolie abdecken, mit der angeschnittenen Seite nach unten auf einem Teller in den Kühlschrank stellen. So bleibt sie weitere zwei bis drei Tage haltbar.

Achtung: Auf keinen Fall zum Abdecken Alufolie verwenden, da diese mit der Säure in der Ananas reagiert und das Fruchtfleisch dann metallisch schmeckt.

Noch ein Tipp: Ananas nicht ins Müsli schneiden - sie enthält Bromelin, dass die Milch zum Gerinnen bringt.

**Gebratene Ananas mit Schweinesteak**

(für 4 Personen)

8 Nackensteaks vom Schwein, 6El. Olivenöl GIALLORO, 1 Zitrone, 1 Knoblauchzehe, frischer Rosmarin, Meersalz, Pfeffer, 1 große Ananas, etwas Thymian

Steaks abwaschen und trocken tupfen. Zitronenschale abreiben und dann auspressen. Die gerieben Schale mit dem Zitronensaft und dem Olivenöl verrühren. Knoblauch dazu pressen. Rosmarin und Thymian fein hacken und zur Marinade geben. Die Steaks damit einpinseln und an einem kühlen Ort 1-2 Stunden ziehen lassen. Ananas mit einem großen Messer in 1-2cm dicke Scheiben schneiden, nicht schälen.

Steaks von jeder Seite gut anbraten, je nach dicke weitere 2-6 min braten. Ananas erst gegen Ende dazu legen, von beiden Seiten ca. 1-2 min braten. Entfernen Sie erst vor dem Servieren die Schale der Ananas.

Wir empfehlen Ihnen dazu Basmatireis und Posteleinsalat.

**Eine etwas andere Rohkost: Sauerkraut mit Ananas**

(für 4 Personen)

250g Sauerkraut RÖDEL's, 30g Walnuskerne, 100g Kiwi oder Trauben, 100g frische Ananas, 1 rote Paprika, 1 kleiner Lauch, ca. 100g, 1El. Honig, Meersalz, weißer gemahlener Pfeffer, 1El. Sonnenblumenöl RAPUNZEL

Sauerkraut leicht ausdrücken und feiner schneiden. Walnüsse grob hacken und ohne Fett goldgelb anrösten. Ananas schälen und die entsprechende Menge Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden. Kiwi in gleich große Stücke schneiden, den Lauch sehr fein schneiden. Öl, Gewürze und Honig zu einer Marinade verrühren und unter den Salat mischen. Etwa 30 min ziehen lassen.

<b><u>Ihre Bestellung in KW 12:</u></b>	<b>Herkunft</b>	<b>Preis</b>	<b>Ihre Bestellung</b>
<b>Ananas ca. 1kg/Stück</b>	Costa Rica/MAL	3,45€/Stück	....
<b>FruchtBar-Set: 3 verschiedene Sorten 3x250ml</b>	Deutschland/ EG-BIO	9,95 €	
<b>Mango &amp; Maracuja FruchtBar 250ml</b>		3,75 €	
<b>Brombeere &amp; Kirsche FruchtBar 250ml</b>		3,75 €	....
<b>Ananas &amp; Birne FruchtBar 250ml</b>		3,75 €	....

Name:.....

Kundennr. ....