

Grön Gastronomi

Inspiration från hela den gröna världen

Ananas - den oöverträffliga frukten!

Ananasen kommer ursprungligen från Sydamerika. Namnet är indianskt där a betyder frukt och nana oöverträfflig. Enligt indianerna skulle ananasen alltså vara en oöverträfflig frukt. År 1493 fann Christopher Columbus ananasen på Guadeloupe. Han tog den med sig hem till Spanien och överlämnade den som gåva till Kung Ferdinand och Drottning Isabella. Ananasen etablerades snabbt som en kunglig frukt och den spred sig från Spanien och Portugal till Afrika, Asien och Hawaii. I Europa på 1600- och 1700-talen odlade man ananas i växthus. Efter en tid upptäckte man däremot att växthusfrukterna smakade betydligt sämre än de frilandsodlade. Därefter dröjde det inte länge innan man lade ananasodlingen på is.

Ananasplantan har styva, tornade, svärdliknande ca en meter långa blad, som växer i rosett. Ur bladrossetten växer en kort kraftig blomstängel med rödvioletta blommor i axliknande form. Här utvecklas frukten, som består av en köttig kotliknande sammansatt frukt. Stjälken växer igenom frukten och avslutas med en liten bladrossett, vilket ger ananasen dess karakteristiska utseende.

Ananasen är en ört och består av en mängd bär som vuxit samman. Denna stora ört växer på en stam och behöver inte befruktas för att bära frukt. Det är förklaringen till varför ananasen inte har några kärnor. Man kan inte skörda ananasen innan den är mogen, utan den måste mogna klart på stjälken först. Därför är hållbarheten inte särskilt lång. Ananasen har ett fruktkött som är mycket saftigt med en sötsyrlig aromatisk smak. Den friska smaken gör att den passar bra i flera olika sammanhang, både som efterrätt och till kött och fiskrätter. Färsk ananas innehåller även enzymer som mörar kött. Förutom att ananasfrukten är söt och god - innehåller den även en del fibrer. Fibrer behövs för att tarmarna skall fungera normalt. Ananasens fibrer kan ge ett visst skydd mot cancer i tjocktarmen eftersom de hjälper tarmarna att röra sig snabbare. Att äta fibrer kan även vara bra för hjärt- och kärlsjukdomar. Fibrer sänker halten av det farliga kolesterolet, LDL, som finns i blodet.

Ananas innehåller bromelin, ett enzym som spjälkar (sönderdelar) proteiner i grädde och hindrar gelatin från att stelna. Därför bör bland annat desserter och tårter i vilka grädde och ananas möts göras i ordning så sent som möjligt.

Marknaden domineras av två huvudsorter; den traditionella gröna "Champaka" som förblir grön även när den mognat, och den sötare "Extra Sweet Gold" som är djuporange i färgen. Den senare har tunnare skal och mindre växtfibrer vilket gör att den smälter i munnen.



Ananascannelloni med färskost

4 personer

Havtorn- och ananassorbet:

160 g vatten
140 g socker
150 g ananaspuré
150 g havtornspuré
1 msk glukos



1 dl havtorn
1/2 dl socker

2 st äggulor
2 msk socker
300g mascarpone
1 st citron, skalet, rivet
12 st färska ananasskivor, tunna

Vaniljskum:

250 g mjölk
45 g socker
1/2 st vaniljstång
1 st gelatinblad, blötlagt

- Blanda vatten och socker. Värm tills sockret löst sig och kyl sedan sockerlagen. Blanda alla ingredienser med sockerlagen och kör i en mixer. Sila och frys till sorbet i glassmaskin.

- Blanda havtorn och socker, låt stå cirka 2 timmar. Koka ihop till en tjock sirap utan att röra sönder bären.

- Vispa äggulor och socker vitt och luftigt. Tillsätt mascarpone lite åt gången. Vispa ner det rivna citronskalet. Splitsa osten på ananasskivorna och rulla till små rullar. Ställ kallt.

- Koka upp mjölk, socker och vaniljstång. Låt dra ca 10 minuter. Tillsätt gelatinet, sila upp i sifon. Låt kallna och ladda sifon med dubbla patroner. Lägg upp enligt bild, smaklig spis!

Limebavaroise med karamellise- rad ananas och chokladglass

4 personer

Chokladglass:

2,5 dl grädde
2,5 dl mjölk
110 g socker
110 g äggula
125 g choklad, 56-60%
1 st gelatinblad, blötlagt



Bavaroise:

5 st lime, saft, rivet skal
20 g råsocker
2 st gelatinblad, blötlagt
4 msk äggvita
75 g florsocker
1,7 dl vispgrädde
2 msk strösocker

3 msk råsocker
4 st ananasskivor, 1 cm tjocka
1/2 msk smör

- Koka grädde och mjölk. Vispa socker och äggulor vitt, hacka chokladen. Slå den varma gräddblandningen över äggvispet och tillsätt chokladen. Värm under konstant vispning till 85°C. Tillsätt gelatinet. Sila glassen genom en chinoissil, låt smeten stå kallt över natten. Kör i glassmaskin.

- Koka limesaften och socker tills hälften återstår. Tillsätt gelatinet och låt lagen svalna.

- Vispa äggvita och florsocker till maräng. Vänd ner marängen i limelagen. Vispa grädden lätt och vänd ner i lime- och marängblandningen. Splitsa upp i passande cylindrar och kyl. Blanda det rivna limeskalet med sockret. Rulla bavariosen i limesockret och skär i portionsbitar.

- Smält råsockret till en gyllene karamell. Lägg i ananasen. Lyft upp skivorna och tillsätt smöret. Lägg upp ananasen och ringla karamellen över. Lägg upp glass och bavaroise. Smaklig spis!



Recept av Marcus Nemrin
Restauratör