

Gusto e benessere

ANANAS PER TENERSI IN

È uno dei frutti esotici più conosciuti, ricco di vitamine e di enzimi che aiutano a bruciare i grassi.

In cucina è ottimo per la preparazione di dolci, macedonie e crostate, e negli accostamenti salati

Aportarlo in Europa fu Cristoforo Colombo, che nel 1493 scoprì questo insolito frutto, a forma di pigna, in un'isola delle Antille.

Il suo successo da allora non ha mai avuto battute d'arresto. Regale, con la sua corona di foglie lunghe dal margine seghettato, si presenta con oltre 100 varietà, raggruppate in quattro famiglie: Abacaxi (diffusi in America Latina, si consumano freschi); Cayenne (hawaiani, grandi e zuccherini, ideali per la conservazione in scatola), Queen (africani, piccoli e sodi) e Spanish (caraibici, la varietà Red ha la polpa chiara e profumata, e la buccia color arancio).

LE SUE MILLE VIRTÙ...

Nutriente e salutare, consumato fresco depura, disintossica e ha proprietà digestive e anti-infiammatorie, grazie alla bromelina, un enzima presente principalmente nel suo gambo. Nella dieta sono riconosciuti i benefici contro la ritenzione idrica e i grassi in eccesso, ma forse non tutti sanno che è una fonte preziosa di vitamine A e C, e di alcune vitamine del gruppo B, ma anche di zuccheri e sali minerali come magnesio, calcio, fosforo, ferro, sodio e potassio.

I prodotti da provare



Un pieno di vitalità

Non ha zuccheri aggiunti, è ricco di vitamine e sali minerali, ed è un ottimo dissetante. Ideale per la carica mattutina e come snack. Skipper Ananas, Zuegg, brik 3 x 200 ml, 1,29 €.

FORMA

Valori nutrizionali medi
per 100 g di ananas

	fresco	sciropato
Calorie	40 kcal	64 kcal
Potassio	250 mg	79 mg
Vitamina A	7 mg	2 mg
Vitamina C	17 mg	13 mg

Fonte: INRAN



...E I SUOI TANTI IMPIEGHI

È disponibile tutto l'anno fresco, candito o conservato al naturale, nel proprio succo o in una soluzione sciropposa. E, grazie anche a questa sua versatilità, trova largo uso in cucina: per chi ama l'agrodolce, l'affinità con la carne di maiale è suprema; per gli appassionati dell'Oriente, è ideale l'abbinamento con il riso; nei dolci, poi, in tutte le sue varietà, trova spazio in ogni creazione. Al naturale, invece, servitelo molto fresco, magari su un letto di ghiaccio, oppure dopo averlo tenuto in frigo per circa 1 ora, protetto da una pellicola trasparente.

COME SCEGLIERLO E CONSERVARLO

Non lasciatevi intimorire dalla sua "scorza dura", perché un ananas maturo al punto giusto si può riconoscere facilmente da tre, semplici, indizi: il profumo è dolce e invitante, il colore delle foglie verde brillante, e, al tatto, la consistenza è elastica.

Servitelo così, farete un figurone!



Dopo aver tagliato la base, dividetelo in 4 grossi spicchi verticali; poi fate scorrere la lama tra la buccia e la polpa per staccarle. Quindi tagliate quest'ultima a fette di 3 cm e disponetele, sfalsandole, verso destra e verso sinistra.

Inoltre, guardate la buccia: se è troppo verde, il frutto è acerbo; se presenta macchie scure, è passato. La maturazione è perfetta quando le placchette esagonali della sua corteccia sono giallo-arancio. Una volta acquistato, poi, mettetelo in frigo nel cassetto della frutta: l'ananas è molto delicato e fermenta facilmente, se lasciato a temperatura ambiente. Maturo, si conserva per 2-3 giorni.

Polpa al 100%

Nasce da un'accurata selezione di ananas freschi e maturi, per offrire a ogni sorso una sensazione di dolce freschezza. Pago Ananas, 200 ml, 2 €.



Delizia al cucchiaino

Ananas della Costa Rica e ingredienti scelti come lo yogurt, gli conferiscono una cremosità unica. Povero di grassi, ideale a fine pasto. Gran Soleil Ananas, Ferrero, 2 x 65 g, 1,49 €.



Meno calorie e più gusto

Bevanda con fruttosio, senza conservanti: il sapore della frutta da avere sempre a portata di mano. Batik succoso Ananas, San Benedetto, da 4 x 0,25 l, 2,15 €.



Energia dalla natura

La frutta fresca è il suo elemento principale: buono, rinfrescante e dalla pratica confezione a strappo. Ananas a fette sciropate, Del Monte, 567 g, 1,75 €.



Monoporzioni bio subito pronte

Rigorosamente biologico, l'ananas è sbucciato, lavato e tagliato. Inoltre, le vaschette sono dotate di forchettina. Frutta fresca pronta, Almaverde bio, da 130 g a 350 g, a partire da 2 €.

OGGI CUCINO - 65