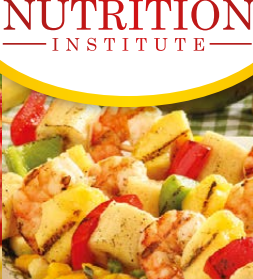


A N A N A S

1 quaderni #MY ENERGY - Speciale PRODOTTI



Bromelina

L'ananas è l'unica fonte naturale di bromelina, un enzima noto fin dall'antichità per le sue molteplici proprietà curative. E proprio le virtù ad esso attribuite dalla cultura popolare hanno spinto la ricerca scientifica moderna a compiere studi approfonditi che ne provassero i benefici sulla salute dell'uomo.

Le qualità attestate sono molteplici.

La bromelina aiuta a calmare le infiammazioni, supporta il benessere cardiovascolare, contribuisce ad alleviare l'osteoartrosi.

La bromelina può essere particolarmente utile anche nel decorso postoperatorio poiché velocizza la guarigione delle ferite: sostenendo la produzione di collagene e lavorando come agente di pulizia delle cellule morte, aiuta a rimarginare più facilmente le lesioni.

Alcune ricerche, infine, suggeriscono che potrebbe avere effetti antitumorali.



Vitamine e Minerali

L'ananas è un'eccellente fonte di **Vitamina C**, un antiossidante che protegge le cellule dall'azione dannosa dei radicali liberi e favorisce la produzione di collagene, una proteina che assicura elasticità e giovinezza alla pelle. In particolare l'ananas Tropical Gold racchiude una quantità di Vitamina C pari al triplo rispetto a quella presente in altre varietà: 165 g di questo frutto garantiscono 93 g di Vitamina C, corrispondenti al fabbisogno medio giornaliero di un adulto.

L'ananas contiene **Manganese**, un oligominerale che favorisce la digestione, supporta l'attivazione di enzimi indispensabili al metabolismo energetico e promuove la crescita ossea e cartilaginea.

L'ananas è ricco di **Vitamina B6**, essenziale per il metabolismo di grassi e proteine, il buon funzionamento del sistema nervoso e immunitario e la formazione del "gruppo eme", necessario per trasportare ossigeno nell'organismo.



Come scegliere e conservare l'ananas

L'ananas è un frutto dall'aria regale, che gli deriva dal tipico ciuffo di foglie di colore verde intenso presente sulla sua sommità e detto "corona". Anche il colore dorato della sua polpa zuccherina, racchiusa da una scorza dura costituita da tante placchette di forma poligonale, contribuisce a fornirgli una immagine regale e nobile.

L'ananas viene raccolto a maturazione completa (e una volta raccolto cessa di maturare).

Scegli ananas che appaiono freschi, con la buccia di un colore acceso che varia dal giallo al verde e che risultino sodi al tatto. Contrariamente a quanto si crede, la facilità con cui le foglie si staccano dal frutto non indica necessariamente un prodotto maturo. Evita di acquistare ananas con la buccia avvizzita e dal colore spento, ammaccati, cedevoli al tatto e con foglie secche e marroni.

Conserva l'ananas in frigorifero per 2-4 giorni al massimo. Pulito e tagliato, riposto in frigorifero in un contenitore a chiusura ermetica, manterrà tutta la sua freschezza per un paio di giorni.



Come pulire e tagliare l'ananas

Step 1 Elimina la corona, afferrandola con una mano e ruotandola con forza. Taglia il frutto dapprima a metà, nel senso della lunghezza, e poi in quarti.



Step 2 Da ogni quarto rimuovi le estremità e la parte centrale legnosa.



Step 3 Utilizzando un coltello dalla lama sottile, elimina la scorza esterna.



Step 4 Taglia le fette a tocchetti.



10 ricette con l'ananas protagonista.



1

Ananas smoothie.

In un frullatore ad alta velocità mixa un ananas piccolo, pulito e tagliato a tocchetti, con 250 g di succo fresco d'arancia, 200 g di yogurt greco magro e 200 g di cubetti di ghiaccio.

2

Ananas grigliato.

Taglia un ananas a fette;
ricopri con zucchero di canna,
un pizzico di peperoncino
in polvere e spruzza
con succo di lime; griglia
per qualche minuto.



3

Ananas e tofu.

Fai saltare in una padella, con un filo di olio di sesamo, l'ananas tagliato a tocchetti, tofu, qualche verdura mista (broccoli, cavolfiori, etc.) e un pizzico di zenzero in polvere.



4

Spiedini di ananas e gamberi.

Inserisci negli spiedini, alternandoli, cubetti di ananas, gamberi, verdure a piacere (pomodori, peperoni, carote, etc.); cuoci sulla griglia per circa 8 minuti.



5

Insalata con ananas.

Per un contorno sfizioso e dal sapore esotico, aggiungi all'insalata mista di verdure un po' di ananas tagliato a dadini; condisci con succo di limone, olio extra vergine di oliva, sale e pepe.



6

Parfait di ananas e yogurt.

Versa nei bicchieri da dessert una cucchiata abbondante di yogurt greco magro; ricopri con ananas fresco a cubetti, frutti di bosco, qualche fettina di banana e noci spezzettate.



7

Toast con ananas e avocado.

Spalma la polpa schiacciata di mezzo avocado su fette di pane integrale tostato; guarnisci con ananas tagliato a dadini e qualche foglia di insalata; insaporisci con un pizzico di sale marino.



8

Macedonia di ananas e fragole.

Taglia 500 g di ananas e 500 g di fragole; fai sciogliere 12 g di zucchero di canna in 60 g di aceto balsamico bianco, mescolando per bene; versa la salsa sulla frutta, lascia aromatizzare qualche minuto e servi nelle coppette.

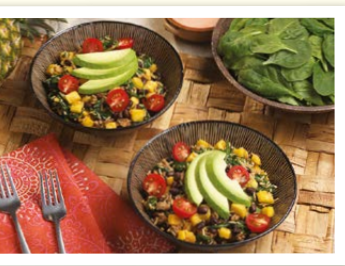


9

“Poke” all’ananas.

In una ciotola unisci tonno fresco tagliato a cubetti con dadini di ananas e melone, cipolla rossa e bianca a fettine sottili e una manciata di pinoli; condisci con olio extra vergine di oliva e succo di limone.





10

Insalata di riso, fagioli e ananas.

Cuoci del riso integrale e lascialo raffreddare. In poco olio extra vergine di oliva fai saltare per qualche minuto l'ananas tagliato a cubetti, spinaci e fagioli neri già cotti; uniscili al riso, aggiungi pomodorini e avocado a fette; spolvera con del peperoncino.



Segui uno stile di vita sano!
Collezione i nuovi quaderni #MY ENERGY:
tanti consigli per una vita all'insegna del benessere!

Seguici sul blog Dole ed unisciti alla nostra comunità su FB.

Consigli, notizie, curiosità, suggerimenti, ricette e tanto altro
ancora su alimentazione, benessere e sport.



blog.dole.eu/it

 /Doleitalia