Ananas: un gustoso frutto tropicale

Autore: Giuseppe Chella

Fonte: Città Nuova

L'ananas, originario dell'America Centrale, fu visto per la prima volta da Cristoforo Colombo nell'isola di Guadalupa. Il grande viaggiatore al suo ritorno ne fece omaggio alla regina Isabella di Spagna, che lo gradì molto. Questo nuovo frutto fu subito apprezzato in Europa, dove cominciò a essere coltivato in serra soprattutto in Inghilterra, Francia e Belgio. Il costo di tali coltivazioni oggi è piuttosto elevato, motivo per cui si preferisce importarlo dai paesi produttori. L'ananas appartiene alla famiglia delle Bromeliacee, è una pianta con un fusto corto e delle foglie molto decorative. Per tale ragione è coltivato anche come pianta ornamentale d'appartamento. Da questa pianta si possono ricavare fibre di diversa qualità che sono usate per la fabbricazione di cordami e di tessuti. Soprattutto nelle Filippine con queste fibre si fanno tessuti tenaci, lucidi e leggeri come la seta, che sono più fini della batista e del lino. Numerose sono le varietà di ananas oggi coltivate che differiscono per le foglie, spinose o meno, per la grandezza e forma del frutto, per il sapore più o meno dolce e più o meno acidulo. Questa pianta si moltiplica facilmente per mezzo dei rigetti che si producono.

100 gr. di ANANAS contengono proteine gr. 0,50 glucidi « 11,60 fibre « 1,20 calcio mg. 12,00 ferro « 0,40 potassio « 2,00 fosforo « 250,00 sodio « 2,00 vitamina B1 « 0,08 « B2 « 0,02 « PP « 0,20 « A mcg. 10,00 « C « 25,00 energia Kcal 46,00

no alla base o dei germogli della corona del frutto. L'ananas ha straordinarie proprietà digestive e questa sua caratteristica è dovuta ad una sua sostanza molto importante: la bromelina, un enzima particolarmente attivo nel processo di digestione delle proteine. Questo frutto, pertanto, dovrebbe essere mangiato, a fine pranzo specialmente dopo l'ingestione di alimenti ricchi di proteine. La bromelina è contenuta in particolare nei gambi dei frutti freschi. Studi scientifici hanno dimostrato che questa sostanza è in grado di inattivare le proteine responsabili dei processi infiammatori e di favorire il riassorbimento degli edemi. Svolgerebbe anche un'azione antiaggregante delle piastrine. La bromelina, è praticamente atossica e per la sua notevole efficacia farmacologica è diventata sostanza base per la produzione di una serie di farmaci antinfiammatori. L'ananas, frutto energetico, dissetante, ricco di sali minerali e vitamine, si può trovare facilmente da noi in tutte le stagioni perché viene importato da paesi dove matura tutto l'anno: Costa Rica, Honduras, Messico, Santo Domingo, Ecuador e Nicaragua. Oltre al consumo dei frutti freschi gran parte del raccolto è destinato all'inscatolamento: l'ananas è in assoluto il frutto in scatola più consumato in Europa. Il colore della buccia non permette di distinguere se è ben maturo o no: può capitare, infatti che un ananas con la buccia verde sia maturo e dolce quanto uno con la buccia più gialla.