



## ANANAS

### Per i Maya era la fine del mondo



Le popolazioni precolombiane lo apprezzavano già. I Maya in particolare ci hanno trasmesso (anche) buone notizie:

l'**ananas** ha numerose proprietà benefiche per l'organismo. Il dissetante frutto tropicale è infatti ricco d'acqua (al 90%), zuccheri, vitamine A, B e C e minerali preziosi per il corpo (calcio, fosforo, potassio, ferro). Ma la sostanza che lo rende "speciale" è la **bro-**

**melina** (presente soprattutto nel gambo), un mix di enzimi ad azione antinfiammatoria, anti-

dematosa e anticoagulante. Aiuta la digestione (rende più rapidamente assimilabili le proteine, soprattutto della carne), potenzia l'azione di alcuni farmaci e combatte la ritenzione dei liquidi. Per questo è considerato il frutto anticellulite per eccellenza. E pure dietetico perché apporta solo 40 calorie per etto. Ma come sceglierlo? «Al momento dell'acquisto occorre verificare che il ciuffo sia fresco, la consistenza del frutto sia soda e la buccia brillante, con il tipico colore giallo screziato di verde», spiegano i Fratelli Orsero, leader nella produzione di ananas in Costa Rica, «il prodotto che trovate in negozio è già pronto da consumare e non è necessario aspettare che il frutto cambi colore prima di gustarlo».