

Рацион

Дата необычного праздника – 12 марта – выбрана не случайно. В этот день в 1970 году на Гавайях вывели самый вкусный сорт ананаса – den monte gold. К тому же март – самый удачный месяц для сбора экзотического урожая, поскольку сорванные в это время плоды самые сочные и спелые.

Немного истории

Исторической родиной ананаса принято считать Бразилию. Большинство исследователей предполагают, что этот фрукт появился в XII–XV веках. Жители Карибского бассейна готовили из него лечебные средства и вино, а из листьев производили ткань.

В Европу ананас попал благодаря португальскому путешественнику Христофору Колумбу. В 1493 году он писал, что ананас похож на шишку, а его вкус просто невероятен.

В России ананас появился только в XVIII веке. Наши предки воспринимали его как овощ и готовили из него соленья, тушили, варили щи, использовали как гарнир. Спустя десятилетия начали подавать в качестве десерта в дополнение к мороженому, вину или сырной нарезке. Первый ананас на территории нашего государства был выращен при Екатерине II и стоил он, как целая корова. Но из-за сурового климата данная культура просто не прижилась.

Сегодня самые крупные ананасовые плантации в мире располагаются на Гавайских островах. Основными поставщиками считаются Таиланд, Филиппины, Бразилия, Мексика.

Что такое ананас

Фрукт или ягода? Большинство обывателей называют продукт с сочной мякотью фруктом из-за его сладкого вкуса. Но фрукт – это плод кустарника или дерева, покрытый мягкой или умеренно твёрдой кожичей с семенами в серединке. У соплодия жёсткая кожура, которую не употребляют в пищу и нет семян, так что называть его фруктом не совсем правильно. Может быть, тогда он ягода? Ягода – это плод со съедобной кожурой, сочной мякотью и огромным количеством семечек. С ягодой он сравним лишь одним – сочной мякотью, в остальном же он далёк от них, поскольку не имеет ни съедобной кожичи, ни обильного осеменения.

Так может быть – это овощ? Ботаники называют овощами плоды, клубни или съедобную зелень травянистых растений. Хотя по ботаническому описанию он ближе всего к овощным культурам, назвать его овощем крайне сложно из-за чрезмерно сладкого вкуса.

А если он – трава? Поскольку в процессе роста у растения образуются придаточные корни, которые питают его влагой и есть колючки, некоторые учёные причисляют эти растения к суккулентам или, проще говоря, к кактусам, а за длинные мясистые листья – к травянистым культурам. Но этому перечит тот факт, что присутствует съедобный плод, что для травы, а уж тем более для кактуса маловероятно. Форма и вид соцветия напоминают злак, но в итоге не образуется колосье, так что к злаковым относить его тоже не совсем верно. Так что же за плод – ананас? Против всех гипотез выступает факт: плод не цельный, это соплодие из множества маленьких бессемянных ананасиков, поэтому продукт нельзя отнести строго к одной категории и достоверно ответить, к чему относится ананас – фрукт, ягода, овощ или трава. Ананас с ботанической точки зрения – это отдельная группа травянистых растений со съедобными плодами. Обыватели называют ананас фруктом.



© Евгений Рухманов

Невероятная шишка

В марте отмечается Всемирный день ананаса

Интересные факты

- Ананас – не один фрукт, а множество мелких фруктов, связанных между собой.
- Этот фрукт получил свое название от слова «нана», что на одном из наречий индейского языка означает «сладкий».
- Ананас созревает три года, поэтому стоит дорого.
- стакан ананасового сока избавляет от тошноты и укачивания в пути.
- Ананасы до сих пор собираются только вручную.
- Ананас изображен на гербах трёх стран: Ямайки, Антигуа и Барбуда.
- Памятники этому фрукту открывали и продолжают открывать по всему миру. Например, нельзя пройти мимо 16-метрового исполина в австралийском Намбуре или немного более скромного, но не менее симпатичного монумента в районе Дамилаг на Филиппинах.
- В американском городе Чарльстон был открыт красивый многоступенчатый фонтан в форме ананаса.
- С чем-то шикарным и дорогим ассоциировался ананас и в России, о чём свидетельствуют строки известного поэта Игоря Северянина: /«Ананасы в шампанском! Ананасы в шампанском! / Удивительно вкусно, искристо и остро!»

Сорта

В природе существует немало разных сортов ананаса, которые существенно, но всё же отличаются друг от друга формой и размером плода, физическими свойствами мякоти – хрустящая, мягкая, сочная, а также вкусовыми оттенками. Кроме того, над выведением новых культиваров неустанно работают селекционеры. Их исследования направлены на то, чтобы сделать фрукт ещё более полезным. Хотя не обходится здесь и без экономической составляющей, ведь необычные сорта мгновенно привлекают покупателей.

Более сладкими принято считать и выращиваемые во многих тропических странах, особенно в Таиланде, мини-ананасы, которые весят 200–500 граммов и легко помещаются в ладонь. А на французском острове Реюньон культивируют особенный сорт ананаса под названием Виктория. Его специфика состоит в том, что,

в отличие от остальных плодов, у него вполне съедобная и очень сладкая сердцевина.

Польза

В ананасе помещается целая аптека. В нём сконцентрированы в огромном количестве: витамины группы В, С (превышает содержание в лимоне), РР, А, минералы и макро- и микроэлементы: марганец, калий, кремний, рубидий, натрий, кальций, фосфор, магний, железо, хром.

Поскольку этот теплолюбивый фрукт на 86 процентов состоит из воды, он превосходно утоляет жажду в зной. Только все эти полезные свойства относятся к свежему ананасу, с консервированным ананасом здесь нет ничего общего.

Несмотря на высокий процент простых сахаров (до 18 процентов) ананас – диетический продукт. В 100 граммах съедобной части свежего плода содержится 52 ккалорий, из них белков – 0,3, жиров – 0,1 углеводов – 11,8 г, консервированного – 60 ккал, сушёного – 281

ккал. Свежий экзотический фрукт является довольно сытным за счёт клетчатки, которая мгновенно подавляет чувство голода, поэтому плод часто используется в диетах для похудения. Ещё этот заморский фрукт обладает противовоспалительными свойствами, укрепляет и защищает иммунитет, понижает артериальное давление, предотвращает образование тромбов, является профилактическим средством от инфаркта миокарда и инсульта, сердечно-сосудистых заболеваний, препятствует образованию холестериновых отложений, эффективно очищает от них стенки сосудов, обладает болеутоляющим эффектом, способствует укреплению нервной системы, предотвращает развитие метастаз у больных раком, благоприятно влияет на пищеварение, предотвращает развитие атеросклероза, останавливает воспалительные процессы, способствует заживлению ран, содействует омоложению организма.

Врачи рекомендуют съедать не более 200 граммов ананаса в день для поддержания здоровья и укрепления иммунитета.

Вред

Учитывая тот факт, что ананас представляет собой непривычный для организма человека тропический фрукт, нужно относиться к нему осторожно. Его опасно употреблять в следующих случаях: гастрит с повышенной кислотностью, язвенная болезнь, период вынашивания малыша, повышенная чувствительность зубной эмали, наличие аллергических реакций. Высокое содержание свободных органических кислот – 1,4 процента – оказывает раздражающее действие на слизистую оболочку пищеварительного тракта, а также на зубную эмаль. Чтобы избежать появления кариса после приема экзотического плода, тщательно полощите рот. Это поможет нейтрализовать агрессивное действие кислот на зубы.

Как выбрать

Многие задаются вопросом: как выбрать вкусный спелый плод? Для этого необходимо всего лишь запомнить несколько простых правил.

Понюхайте. У спелого фрукта запах должен быть ненавязчивым,

сладким и лёгким. Отсутствие запаха говорит о том, что ананас ещё не созрел до конца, а ананас с сильно выраженным запахом может оказаться перезревшим.

Осмотрите. Хороший ананас не имеет повреждений. Окрас может меняться от зелёного до жёлтого в зависимости от сорта. При этом цвет должен быть однородным, никаких потемневших пятен, прожилок или зеленоватых верхушек.

Надавите пальцем. Кожура должна быть упругой и пружинистой.

Рассмотрите корону из листьев. Если они зелёные, а края слегка подсохли – это говорит о зрелости плода.

Постучите ладонью. Звук удара должен быть глухим.

Как разделить

Острым ножом срезаем основание ананаса, тем самым придаём ему устойчивость. Далее срезаем верхний слой около 2–3 миллиметров, двигаясь при этом сверху вниз. Держите фрукт за листья – так удобнее. На мякоти могут оставаться чёрные точки, их потом можно будет срезать, таким же способом, как и при чистке картофеля.

Не забывайте, что у ананаса есть ещё жёсткая сердцевина. Избавиться от неё можно, разрезав очищенный фрукт вдоль на четыре части, а потом уже вырезать сердцевину.

Хранение

Целый ананас лучше всего хранить при комнатной температуре, в противном случае в холодильнике он потеряет свой насыщенный аромат. Если продукт уже разрезан, то срок его хранения составит максимум три дня. Плод следует завернуть в пищевую плёнку и убрать в холодильник. Держите этот фрукт подальше от других продуктов, так как он имеет свойство впитывать посторонние запахи.

В кулинарии

Ананас используется большой популярностью на кухне, особенно в Азии и Южной Америке. Из этого фрукта готовят десерты, добавляют его мякоть в салаты, тушат, консервируют, делают свежевыжатые соки и смузи. Используют при красивой и необычной подаче. Этот фрукт прекрасно сочетается с птицей, мясом, рисом, овощами, фруктами и морепродуктами.

Салат из куриной грудки с ананасом.

Этот лёгкий и вкусный салат станет прекрасным вариантом ужина. Сладость ананаса в сочетании с чесноком и грудкой подарит незабываемый вкус.

Ингредиенты: куриная грудка – 200 гр., ананас (свежий) – 200 гр., сыр пармезан – 70 гр., чеснок – 2 зубчика, майонез (домашний) – 2 ст. л., соль, чёрный перец – по вкусу.

Приготовление: отварите куриную грудку, остудите её и порежьте небольшими кубиками. Нарежьте ананас таким же кубиком, как и птицу. Натрите сыр на мелкой тёрке. В соуснике смешайте майонез, чеснок, соль и перец. Хорошенько перемешайте. Выложите все ингредиенты в салатник и заправьте соусом. При подаче можно украсить веточкой петрушки.

Ананасовый смузи

Многие диетологи рекомендуют включать в свой рацион смузи, ведь они богаты полезными веществами и клетчаткой. Такой коктейль зарядит энергией и отличным настроением.

Ингредиенты: свежий ананас – 200 гр., банан – 1 шт., шпинат – 30 гр., вода – 300 мл.

Приготовление: порежьте фрукты кубиком и загрузите в чашу блендера. Добавьте шпинат и воду. Хорошо измельчите до однородной консистенции. Смузи готов.