



Ananás dos Açores

O ananás é uma planta originária da América do Sul, mas é cultivada em São Miguel, na costa sul, pois é uma zona mais quente e soalheira. Este fruto endémico é produzido em estufas de vidro, existindo uma aplicação de "fumos" e a utilização de "camas quentes" de matéria vegetal.

Curiosidades

- Fruto acessível todo o ano;
- Da plantação à colheita são necessários 2 anos;
- Casca aproveitada para chá;
- Amolece a carne na culinária;
- Colheita prematura origina fruto ácido e pobre em nutrientes;



Propriedades

- Forma cilíndrica, ligeiramente afuselada e com casca cor de laranja forte;
- A polpa apresenta coloração amarela translúcida e um sabor agri-doce;
- Apresenta na casca, no talo e no fruto a enzima bromelina com propriedades digestivas e anti-inflamatórias;
- Informação Nutricional
Por 100g: 60,15kcal
 - 1,81g de proteína;
 - 0,15g de lípidos;
 - 11,7g de hidratos de carbono;
 - 6,19g de açúcares;
 - fibra; vitamina C e B; tiamina; minerais (cálcio, fósforo, ferro, manganésio);
 - elevado teor em água;

Dicas

Como a parte central do ananás tem propriedades anti-inflamatórias e para evitar o desperdício, podemos:

- Triturar a parte central do ananás, juntar em água e aromatizar com hortelã, obtendo uma mistura rica em nutrientes e com benefícios para a saúde.