



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O výživě](#) 21. 12. 2012 | bno

Dnes si kupte ananas a okouzlete návštěvu!

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Dnes-si-kupte-ananas-a-okouzlete-navstevu!__s10010x7490.html

Ananas vypadá skoro jako člověk. Má tělo pokryté mřížkami svalů a na hlavě má účes poplatný nejnovějším bláznivým trendům. Navíc je velmi zdravý a dekorativní!



Ananas v našich končinách již zdomácněl, i když má svůj původ až v daleké Jižní Americe. Seženeme ho v obchodech v různých podobách. Kompotovaný v konzervě, sušený či kandovaný. Nejvíce si však pochutnáte na čerstvém ananasu. Nejen že je zdravý, ale je také radost si jej připravit.

Proč je ananas zdravý?

Jedlá část, dužnina, ananasu obsahuje průměrně 86 % vody, 10 % sacharidů, 1,2 % vlákniny, 0,3 % bílkovin a 0,1 % tuků. Ananas obsahuje i vitamíny, a to především vitamín A, B1, B2 a C. Je také zdrojem mnoha minerálních látek, například vápníku, železa, fosforu či draslíku. Ananas obsahuje enzym bromelin, který odbourává bílkoviny a napomáhá našemu trávení.

Ananas jako netypický lék

Ananasu jsou přiznávány také mnohé léčivé účinky. Ulevuje slinivce břišní, odvodňuje a odbourává otoky. Může nám pomoci také při střevních poruchách a průjmech i při slunečním úžehu. Konzumace ananasu je vhodná pro osoby náchylné na trombózy a infarkty, protože napomáhá rozpouštět krevní sraženiny.

Jak ananas připravit a okouzlit návštěvu?

Vaše rodina či návštěva jistě ocení, když pro ně připravíte ananas netradičním způsobem, který je nejen chutný, ale také velmi dobře vypadající.

Zkuste to podle našeho popisu:

Celý ananas zbavte vrchní části – listů (chocholky). Odřízněte ji i s kouskem těla ananasu, aby ji bylo možné následně postavit chocholkou vzhůru. Ananas nyní podélně rozřízněte na půl a každou ze vzniklých polovin přepulte ještě jednou (opět podélně). Vzniknou vám čtyři přibližně stejné „lodičky“ ananasu.

Z každé z nich nejprve seřízněte tvrdou špatně požitelnou část dužniny navrchu. Potom se pokuste vyříznout co největší množství dužniny (vznikne vám jakýsi trup lodi a ještě jedna lodička nad ním). Lodičku z dužniny postupně rozkrájejte napříč na malé proužky. Proužky dužniny ananasu nechte střídavě vstupovat a vystupovat z trupu ananasové lodi. Celé lodičky naskládejte na velký talíř či dřevěný táč a doprostřed postavte jako dekoraci zelenou chocholku.

A nyní již pouze netrpělivě vyčkávejte obdivných reakcí vaší návštěvy.

Vyzkoušet můžete i podobný zajímavý způsob přípravy, který vám představí krátké video.

Ale... pozor na ananas!

Pozor! Ananasová šťáva může u citlivějších osob vyvolat podráždění pokožky a při kontaktu s očima může dojít k podráždění oční sliznice. Pokud máte citlivou kůži, dejte si při přípravě raději pozor.

Copyright © 2023

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz