



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

ANANAS

Ananas, Cenubî Amerika'da bol yetişen; «şeftali, çilek, elma, ayva ve hindistancevizi» gibi birçok meyvaların kokularını, nefsinde toplamış leziz bir meyvedir.

Şeklen büyük hacimde top çam fıstıklarına benzer.

Amerika'dan evvelâ İngiltere'ye getirilmiş, sonra Fransa' da taammüm etmiştir. Hususî bahçelerde ve çiftliklerde gayet dikkat ve itina ile yetiştirilmektedir.

Bizde ender yetişmesi dolayısıyla, zenginler arasında aranan pahalı bir yemiştir.

Her güzelde bir kusur olduğu gibi, bu leziz meyvanın da usaresinde, âsası çok tahrik edici muzır madde mevcut olduğundan yemeden evvel ananası yuvarlak dilimler halinde kesmeli. Ve bu dilimlerin üzerlerine toz şeker ekerek ya da sade yenilmelidir.

Maamafih en muvafığı, hazırlanmış kompostolarını yemelidir.

Tiyatro sanatçıların ve müzisyenlerin ihtiyacı olan bir meyvedir. Örneğin uzun bir metin ezberleyebilmek için fazla miktarda C vitaminine ihtiyaç vardır. Ayrıca önemli bir element olan mangan içerir.

Bu meyvede bulunan "bromelain" isimli bir madde sinüzit tedavisinde oldukça yararlıdır. Hatta altınmühür bitkisi ile karıştırıldığında etkisi iki katına kadar yükselebiliyor. Ananas suyunu tercih edebilirsiniz.

