

Valori nutrizionali della banana, la parola deriva dall'arabo, e significa dito

Nutrizione

Inviato da : Mary Petrella

Pubblicato il : 19/11/2023 9:30:00



La banana (la parola deriva dall'arabo, e significa dito) è il frutto del banano, una pianta del genere Musa, nella famiglia Musaceae, che tecnicamente parlando è una pianta erbacea, ma che ha in tutto e per tutto l'aspetto di un albero, con gambi alti fino a 8 m e foglie lunghe fino a 3 m.



prime piantagioni di banane nei Caraibi e in America Centrale.

La banana è descritta fin dal 600 a.C. in alcuni scritti buddisti, mentre Alessandro Magno ne fa menzione nel 327 a.C. Furono probabilmente i cinesi a coltivarla per primi la banana, fin dal 200 d.C. In Europa si diffuse solo nel Rinascimento, quando, nel 1502, i coloni Portoghesi iniziarono le

Le banane sono tra i frutti più consumati al mondo e sono commercialmente molto importanti, costituendo il più importante prodotto (insieme al caffè) per le nazioni dell'America Centrale. I paesi che più dipendevano dal commercio della banana venivano definiti "banana republic".

Il maggior produttore mondiale di banane è l'India, con il 23% circa della produzione mondiale; seguono Brasile, Ecuador, Cina e Filippine. Il commercio delle banane si concentra altrove: i maggiori paesi esportatori sono l'Ecuador, il Costa Rica, le Filippine e Colombia.

Caratteristiche della banana

Le diverse tipologie di banana differiscono nella dimensione, nel sapore e nella struttura della polpa, che può essere più o meno soda. Le banane originarie contenevano molti semi, mentre attualmente le banane in commercio sono varietà senza semi, selezionate nel corso dei decenni dai coltivatori. Le banane sono raggruppate in caschi che arrivano a pesare 50 kg.

Le varietà commerciali (Musa acuminata o l'ibrida Musa paradisiaca) sono importate in grande quantità dai tropici, dove sono disponibili per tutto l'anno. La più importante varietà di banana coltivata è la Cavendish.

In una banana acerba, i carboidrati sono costituiti da amidi, che, nel processo di maturazione, vengono convertiti in zuccheri. La maturazione avviene molto bene anche dopo la raccolta, anche questo fattore ha contribuito alla diffusione in tutto il mondo di questo frutto.

Valori nutrizionali della banana, la parola deriva dall'arabo, e significa dito

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=1751>



Le banane contengono mediamente il 74% di acqua, il 23% di carboidrati, il 2% di proteine e il 1% di fibre alimentari. Un

La banana fa ingrassare?

La banana è bandita da molte diete in quanto è un frutto molto calorico, dato che ha 85 kcal per 100 g contro le 40 della media dei frutti. Bisogna tuttavia considerare che la consistenza fibrosa della banana la rende un frutto abbastanza saziante e soprattutto poco appetibile, nel senso che è molto difficile avere voglia di mangiare una seconda banana, dopo una prima, in poche parole è molto difficile abbuffarsi di banane, cosa che non si può dire di altri tipi di frutta come mandarini, ciliegie, uva, fichi. Inoltre, la banana si presta molto bene, sempre per la sua consistenza fibrosa, ad essere impiegata per budini, frullati, dolci in genere, dando sazietà e soddisfacendo la voglia di dolce. Una banana da 120 g, di medie dimensioni, non ha che 80-100 kcal ed è dunque un ottimo spuntino oppure un ottimo frutto da fine pasto.

Come si consuma la banana

La banana si consuma prevalentemente cruda, soprattutto in Italia. In altri paesi sono molto diffuse le banane secche, di colore marrone scuro e dal sapore molto intenso e caratteristico. Si possono produrre mettendole ad essiccare in forno a 80 gradi oppure su una griglia, a una distanza di qualche decina di cm dalle braci, che devono essere deboli per non sciogliere la polpa delle banane.

Oltre ai frutti, nella cucina del Bengala e del Kerala (in India) si usano i fiori del banano, crudi o cotti. Negli stessi paesi e anche in Birmania si usa pure il cuore tenero del tronco del banano.

Le banane sono state anche usate per produrre marmellate: la cottura le rende molto dense e non è necessaria l'aggiunta di pectina. Solo recentemente è stato messo a punto, dal Bhabha Atomic Research Centre, in India, un sistema per estrarre il succo della banana, trattando la polpa di in un recipiente con una reazione che impiega da 4 a 24 ore.

Â

Â