ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ О БАНАНАХ

Банан относится к категории ягод, а банановое растение — не что иное, как трава, стебель которой достигает 10 метровой высоты (толщина — до 0,4 м). Такой гигантский стебель способен удержать около трехсот зеленоватых или золотистых плодов общей массой до 0,5 тонны. Родина бананов — Индия.

В Европе этот фрукт до XX столетия считался роскошью, несмотря на то, что в южных странах он выращивался как культурное растение с IV столетия до нашей эры. В сущности, это ровесник земледелия. Сегодня он импортируется из многих стран. Бананы собирают зелеными, они дозревают при комнатной температуре. Самые крупные экспортеры бананов — Бразилия и Индия.

Латинское наименование экзотического фрукта-ягоды — «musa sapientum», «фрукт ума». Это вполне логично, если учесть, что в бананах содержится множество полезных соединений, микро- и макроэлементов, в том числе и для питания головного мозга.

Урожай бананов по массе занимает второе место в мире, уступая лишь апельсинам. Третье место на «пьедестале почета» занимает виноград.

По питательности банан обгоняет картофель в 1,5 раза. Сушеный продукт впятеро калорийнее сырого.

Один банан содержит 0,3 г калия (10% суточной дозы). Этот элемент необходим для нормального функционирования сердечной мышцы.

Мякоть фрукта богата каротином, ферментами, органическими кислотами (лидирующее положение занимает яблочная), витаминами C, PP, E, B1, B2. Бананы следует есть тем, кто хочет улучшить настроение. Витамин B6 и аминокислота триптофан способствуют выработке серотонина — природного антидепрессанта.

Привычные в европейских странах сорта бананов — желтые и зеленые. На Сейшельских островах выращивают более редкие сорта — золотистые, красные и черные. К сожалению, они не переносят перевозку из-за слишком нежной мякоти.

Местные жители используют их как гарнир к блюдам из морепродуктов. Дикий банан отличается от культурных сортов обилием косточек (0,3-1,6 см), поэтому есть его далеко не так приятно. Сорта бананов различаются по цвету, размеру и форме плодов. Самые мелкие плоды имеют длину около 3 см, наиболее крупные вырастают до полуметровой длины.

В южных странах банан не считается чем-то экзотическим. Жители тропических стран используют в пищу не только плоды, но и соцветия и даже корни этих растений. Причем, считают, что они гораздо полезнее и вкуснее плодов. Более того, отдельные сорта этого растения (например, Энсета) культивируют из-за корневищ с высоким содержанием крахмала. Энсета также известен как «абиссинский банан», его культивируют в качестве домашнего растения.

ФРУКТ, ЯГОДА ИЛИ ОВОЩ? Если подходить с научной точки зрения, банан — ягода. Однако в обиходе принято делить все многообразие сортов этого растения на фруктовые и овощные. Первые отличаются большей сахаристостью и меньшим содержанием крахмала. Некоторые сорта отличаются лимонным, клубничным или ананасовым привкусом.

В овощных сортах сахара содержится намного меньше. Их используют в жареном, тушеном или запеченном виде, как гарнир к мясу или морепродуктам. Овощные бананы — хороший корм для скота. Банановые листья используются некоторыми азиатскими племенами в качестве тарелок. Есть у бананового листа и иное применение: для изготовления прочных веревок, сумок, предметов декора и даже плетеной мебели. Из них получается прекрасный упаковочный материал и туалетная бумага.