

La banana contiene molto zucchero, è nutriente, ricca soprattutto di potassio, di vitamina C

Nutrizione

Inviato da : Mary Petrella

Pubblicato il : 27/3/2024 9:30:00



La banana è il frutto del banano. A forma oblunga, ha la porzione esterna (pericarpo) costituita da una buccia che originariamente è di colore verde, poi nel frutto maturo diventa gialla. La porzione interna è la polpa commestibile, carnosa, di colore biancastro e di gusto dolce e aromatico.



La banana contiene molto zucchero, è nutriente, ricca soprattutto di potassio, di vitamina C e viene usata in pasticceria e per la preparazione e la guarnizione di torte. Le prime banane furono consumate nella penisola malese e nel 500 a.C. arrivarono in India dove un paio di secoli dopo le assaggiò anche Alessandro Magno. Raggiunsero poi l'Africa, le Canarie e l'America (1516, a opera del frate spagnolo Tomas de Berlanga).
Tipica dei paesi tropicali, si trova facilmente tutto l'anno, proveniente soprattutto dall'America Centrale. Alcuni paesi (come l'Olanda) coltivano le banane in serra.

Già dopo un anno dall'interamento dei rizomi si possono raccogliere i frutti; in genere i caschi (che possono contare fino a 200 frutti) vengono raccolti in caschi più piccoli e le banane, ancora verdi, vengono trasportate con navi frigorifere dove la temperatura viene mantenuta sui dodici gradi.

Le banane vengono fatte maturare innalzando gradatamente la temperatura e trattandole con etilene: aumenta la colorazione gialla, diminuiscono i tannini e l'amido si trasforma in zuccheri.

La banana contiene molto zucchero, è nutriente, ricca soprattutto di potassio, di vitamine

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11147>

Le principali qualità sono la *Musa sapientum*, la *Musa Cavendishii* e la *Musa paradisiaca*, che, essendo più povera di zucchero e più ricca di amido, si cucina o viene fatta essiccare per ricavarne una farina.

Pro - Data la facile portabilità, è seconda solo alla mela per gli spuntini. Poiché le banane hanno dimensioni pressoché standard (200 g circa), una banana apporta meno di 200 kcal. Essendo ricca di fibre, a differenza di altra frutta, ha anche un notevole potere saziante ed è pertanto adatta da utilizzare come spuntino nelle diete ipocaloriche.

Contro - Poiché è comunque un frutto calorico (tre volte le nespole e 2,5 volte le fragole), nell'ambito di una dieta ipocalorica, è meno indicata come frutta di fine pasto o per i dolci (crostate).
A

INFO AL - Proteine: 1,09; grassi: 0,33; carboidrati per differenza: 22,84 (fibre: 2,6); ceneri: 0,82; acqua: 74,91; colesterolo: 0; sodio: 1; calorie: 89.

Â

Â