

---

## La banana

**Autore:** Giuseppe Chella

**Fonte:** Città Nuova

La banana sembra un frutto fatto apposta per l'uomo, tanto che uno studioso, Richard Dawking, ne ha descritto in un divertente libro alcune curiose caratteristiche: possiede una forma ideale per la mano umana; dispone di indicatori esterni del contenuto interno (verde = troppo acerba, gialla = perfetta, nera = passata); è contenuta in un imballaggio biodegradabile; si sbuccia facilmente con le mani senza bisogno di un coltello; ha una forma adatta alla bocca; è piacevole al gusto. Originario dell'Asia, questo frutto oggi è diffuso nelle zone tropicali di tutto il mondo e nei nostri mercati si trova tutto l'anno. Sulla pianta le banane si formano in caratteristici grappoli detti caschi, che possono contare anche un centinaio di frutti. Essi vengono raccolti con le banane completamente verdi e sono trasportati con navi dotate di celle frigorifere. Giunte a destinazione, le banane sono poi fatte maturare artificialmente, innalzando gradatamente la temperatura. L'uso dell'etilene accelera il processo di maturazione. Le banane così maturate hanno un sapore ben diverso da quello dei frutti maturati sulla pianta che si può gustare nei paesi tropicali. Con l'ingiallimento diminuiscono i tannini e l'amido si trasforma in zuccheri. Questo frutto ha un ridotto contenuto di acqua, un'alta percentuale di carboidrati (circa il 20 per cento), un buon contenuto di fibre, di vitamine A, B e C. ed è ricco di potassio, indispensabile per il funzionamento del sistema cardiovascolare. La banana è molto calorica ed energetica ed è consigliata agli sportivi, agli astenici ed ai convalescenti. È raccomandata per combattere le diarree infantili e nella magrezza ostinata. Ha un notevole potere saziante ed è particolarmente adatta come spuntino. È facilmente digeribile se consumata ben matura, cioè quando la buccia è chiazzata a pelle di leopardo di macchie brune. La farina di banane verdi e ancora di più quella di plantano (banana diffusa in India e nei paesi tropicali dove viene consumata cotta) è indicata nella cura delle gastriti, delle dispepsie e dell'ulcera gastrica. Studi effettuati da studiosi indiani ed inglesi hanno confermato l'azione benefica di questa farina e delle banane acerbe a difesa della mucosa gastrica. La farina di banana, inoltre, viene usata in alcuni paesi perfino per la preparazione del pane, miscelata con la farina di grano.