

Banány uklidňují nervy



Banánová historie

Banán, resp. rostlina banánovník, byl domestikován v jihovýchodní Asii, ale pochází nespíše z území dnešní Papuy-Nové Guineje, kde mohl růst již kolem roku 8000 př. n. l. První písemná zmínka o banánech je v buddhistických textech z let okolo 600 př. n. l. a Alexandr Veliký objevil chuť banánu v údolích Indie v roce 327 př. n. l. První známý organizovaný banánový sad se objevil v Číně v roce 200 n.l., přičemž v roce 650 islámští dobyvatelé přinesli banán do Palestiny. Arabští kupci pak rozšířili banány po většině území Afriky.

Víte, jak dozrávají banány?

Vůně, chuť a konzistence plodů je významně ovlivněna teplotou, při které banány dozrávají. Při nízkých teplotách totiž šednou a kazí se. Banány dodávané na trh mírného pásma (tedy i k nám) jsou sklizené tak, že **dozrávají během dopravy**. Snížení teploty během této doby zvyšuje životnost plodů, ale jak již bylo zmíněno výše, negativně ovlivňuje jejich kvalitu, proto při dopravě nikdy nebývají chlazeny pod 13,5 °C. Proto se také nedoporučuje ukládat nakoupené banány do lednice, protože jejich kvalita tím značně utrpí.

Zajímavostí je, **jak se nechávají banány dozrávat.** Tento proces probíhá v tzv. tlakových komorách, do kterých se celé nerozbalené kartony s banánovými plody umístí. V tlakové komoře dojde "k omačkání plodů" inertním plynem, čímž se nastartuje zrychlený proces zrání. Zralost banánů (v obchodech popř. skladech) se určuje speciální stupnicí dle podílu zahnědlých skvrn a ploch na slupce.

Proč je banán zdravý?

Banány **odvodňují tělo a posilují náš imunitní systém**. Jsou jsou bohaté na sacharidy, a proto jsou syté. Terapeuticky využitelnou účinnou látkou je draslík a sodík. Zatímco sodík váže vodu a zvyšuje krevní tlak, draslík vodu vyplavuje. **Banány zbavují náš organismus jedovatých látek, léčí zanícené žaludeční sliznice a snižují hladinu cholesterolu.** Rovněž **pomáhají při poruchách spánku a uklidňují nervy**. Dále je toto ovoce velmi bohaté na vitaminy A, C a vitaminy skupiny B.

Rady pro nákup a uchování

Důležitý je zde správný odhad zralosti. Zelenožlutým banánům chybí jejich typická chuť a sladkost, naopak sytě žluté banány s prvními hnědými skvrnkami mohou začít rychle hnit. **Pozor! Nikdy nedáváme banány do chladničky!** Utrpí zde tepelný šok (viz předešlý text) a již nikdy správně nedozrají – jen hnědnou a měknou. Po oloupání je musíme rychle zkonzumovat, jinak se dužina zbarví dohněda a dojde k odbourání některých vitaminů.

Jak je využít v kuchyni

Banány se jedí **obvykle syrové** – buď samostatně, nebo jako součást ovocných salátů. Dále je připravujeme **jako dezert, pyré se smetanou nebo jogurtem, mléčné koktejly, pečené se skořicí, flambované (brandy či rumem), jako oblohu moučníků nebo pečené k masu**.

Přežijí nás banány?

Státy Ekvádor, Kostarika, Kolumbie a Filipíny exportují každý rok přes 1 milion tun banánů. Mezi nejhojněji pěstovaný kultivar banánu patří odrůda vzniklá zkřížením druhů *Musa acuminata* a *Musa balbisiana*. Tento vzniklý druh se však **nemůže rozmnožovat semeny** (pouze vegetativně), **takže je velice náchylný k nemocem a různým plísním**. Existují tedy **dohady, zda banán přežije další roky...**

Vyzkoušejte naše banánové recepty:

Recept na **banány v karamelu** naleznete [ZDE](#)

Recept na **domácí banánový puding** máme [ZDE](#)

Recept na **dezert banana split se zmrzlinou** je [ZDE](#)

Recept na **banánový koláč** jsme pro vás sepsali [ZDE](#)

Recept na **banánový mléčný koktejl** se nachází [ZDE](#)

Recept na **smažený banán v těstíčku** přinášíme [ZDE](#)

Recept na **pečený banán se zmrzlinou** je [ZDE](#)

Recept na **banánový chléb s ořechy** se skrývá [ZDE](#)