

Název: Banán

Původ: podle archeologických nálezů to mohlo být nejspíše na území dnešní Papuy-Nové Guineje

Hlavní producenti: Indie, Čína, Filipíny, Ekvádor, Brazílie

Banány jsou válcovité, obvykle zkroucené, plody banánovníku. Rostou v trsech. Trs obsahuje několik kusů banánů, které jsou spojené tuhým výběžkem na konci plodu.

Banány jsou po jablkách nejvíce konzumovaným ovocem na světě. Důvod, proč si je oblíbili lidé všech pěti světadílů, může být ten, že se dají jíst kdekoliv a bez použití jakéhokoliv nástroje. V přírodě se vyskytují ve vlastním hygienickém „obalu“ (slupce), který je chrání před nečistotami.

Banány jsou jedním z nejvýživnějších a nejléčivějších plodů na této planetě. V banánech jsou nejvíce zastoupeny sacharidy, které se v nezralých plodech vyskytují převážně ve formě škrobu a během zrání se mění na jednodušší cukry: sacharózu, glukózu a fruktózu. V banánech je jen velmi málo proteinů a tuků, vynikají obsahem vitamínu B6. Asi tři středně velké banány poskytnou doporučenou denní dávku tohoto vitamínu pro dospělého muže, jakož i podstatné množství vitamínu C, B1, B2, E a kyseliny listové. Jsou bohaté na minerály, ze kterých je nejcennější draslík, hořčík a železo. Díky vysokému obsahu draslíku jsou po avokádu a datlích třetím nejlepším zdrojem tohoto minerálu mezi čerstvým ovocem.

Vědci prokázali, že dva banány dodají energii pro 90-minutový trénink. Ale energie není to jediné, co mohou banány poskytnout. Banány mohou pomoci v prevenci či překonání řady nemocí a zdravotních potíží, pokud jsou přidány do každodenní diety.

V syrovém stavu jsou ke konzumaci nejvhodnější. Je užitečné vědět, že banány, které se prodávají v zemích, kde se nepěstují, dozrávají až ve skladu, a proto mají méně sacharidů a vitamínů než ty, které dozrály na stromech.

A jeden rébus na závěr :

Ačkoli si to málokdo uvědomuje, způsob loupání banánů je zásadní problém, který odnepaměti rozděluje lidstvo na dvě části. Problém stojí takto: "Mají se banány loupat od špičky, nebo od stopky?". Jedna část lidí si pevně stojí za svým názorem, že se banány mají loupat od stopky, a nenechá se přesvědčit o opaku, naopak druhá část je věrná loupání od špičky a loupat banán od stopky považuje za vyložené špatné. Obě skupiny jsou přesvědčeny o své pravdě a někteří lidé jsou o loupání banánů schopni debatovat celé hodiny. Může se stát, že rozdělení na "špičkaře" a "stopkaře" není na první pohled zřejmé. Ale zkuste v libovolné společnosti toto téma nadhodit a uvidíte, že se rychle odhalí pravé přesvědčení jednotlivých lidí a brzy se rozvine bouřlivá debata, ve které budou padat všechny možné i nemožné argumenty a bude záležet jen na temperamentu zúčastněných, jak daleko v prosazování svých názorů zajdou. Pokud k takové debatě náhodou nedojde, znamená to, že se nejspíš daná skupina lidí náhodou skládá ze samých špičkařů nebo samých stopkařů.

A teď si zkuste ve třídě i vy podebatovat o tom, kdo je špičkař a kdo stopkař :-)) Schválně.....jaká skupina zvítězí.....dobrou chuť :-)))

