**Banán**

Banán patří mezi nejoblíbenější ovoce, milují ho děti i dospělí. Je lahodný, výborně stravitelný, skvěle chutná, rychle nás vzpruží a dodá chybějící energii. Navíc ho příroda vybavila šikovným obalem – slupkou, která se dá velice snadno odstranit.

Mít čerstvé banány po ruce je ale někdy hodně nepraktické. Rychle se kazí, zhnědnou a vytvoří se na nich tmavé skvrny. To však není důvod, proč si banány odpírat. Stačí, když si třeba na cestách místo čerstvého ovoce dopřejeme banán sušený.

Banánovník plodí jako o závod

Houpou se v korunách vzrostlých banánovníků ve velkých trsech, které váží i několik desítek kilogramů. Když je rostlina zdravá a vitální, nabídne ke sklizni i více než 100 plodů. K největším exportérům patří Střední a Jižní Amerika, ale zdatně jim konkuruje asijský kontinent. Jmenovitě jde o Ekvádor, Kostariku, Kolumbii, Filipíny, Indii, Čínu nebo Indonésii.

Co se skrývá pod žlutou slupkou?

Ve 20 gramech sušených banánů najdeme 9 gramů sacharidů, 2 gramy vlákniny, a především celou řadu vitamínů a minerálů.

1.Sušené banány obsahují vitamín A, B a C.

2.Jsou vynikající zásobárnou draslíku, který v našem těle zodpovídá za zdravé hospodaření s vodou.

3.Vápník, hořčík, fosfor a zinek umí pokrýt velkou část naší denní potřeby těchto minerálů.

4.Objem vlákniny je mnohem větší než v ovoci čerstvém, protože při sušení se zhruba jedna čtvrtina vody odpaří.

5.To platí i pro sacharidy, jejich koncentrace je po usušení také o něco vyšší.

Jak sušený banán co nejefektivněji využít?

Patříte k lidem, kteří si neumějí odepřít sladké? Zapomeňte na sladké sušenky a další uměle vyrobené kalorické bomby a sáhněte raději po plátcích sušeného banánu. Když ho jemně nadrtíte, můžete jím vylepšit prakticky jakýkoli domácí moučník. Někdo ho přidává do kaší, müsli nebo jogurtu. Dětem připravte sušený banán do školy ke svačině, přibalte si ho do práce, když máte dlouhý den, vezměte si ho na výlet.