Banana pão

A banana pão é uma pseudobaga da bananeira uma planta herbácea vivaz acaule da família musaceae e são atualmente cultivadas em praticamente todas as regiões tropicais do planeta. O termo banana refere-se às frutas de polpa macia e doce que podem ser consumidas cruas, contudo, existem variedades de cultivo, de polpa mais rija e de casca mais firme designadas por bananas-pão ou banana da terra que são consumidas cozinhadas (assadas, cozida e frita), constituindo um alimento base das regiões tropicais, neste caso São Tomé e Príncipe. As bananas formam-se em cachos, semelhante ao das uvas, superior aos pseudocaules que nascem de um verdadeiro caule subterrâneo cuja longevidade chega a 15 anos ou mais. Da parte inferior do cacho da banana ainda imaturo, sai um pendão e, em seu extremo, destaca-se um cone de coloração e consistência diferenciada, que é a flor da bananeira. É de cor verde, quando imaturas, chegando a amarela quando madura. Um cacho tem normalmente vinte bananas e pode chegar a pesar de 30 a 50 kg. Seu formato é alongado, podendo, contudo, variar muito na sua forma a depender das variedades de cultivo. Depois de cortada a banana escurece-se muito rapidamente, devido a oxidação em contato com o ar.

Valor nutricional

* Minerais: Cálcio, Ca (mg) – 6; Ferro, Fe (mg) – 0,31; Magnésio, Mg (mg) – 29; Fósforo, P (mg) – 20; Potássio, K (mg) – 396; Sódio, Na (mg) – 1; Zinco, Zn (mg) – 0,16; Cobre, Cu (mg) – 0,1; Manganês, Mn (mg) – 0,15; Selênio, Se (μg) – 1,1
* Vitaminas: Vitamina A (Retinol) – 81 UI; Vitamina A (Retinol) – 8 μg\_RE; Vitamina B1 (Tiamina) – 0,04 mg; Vitamina B2 (Riboflavina) – 0,1 mg; Vitamina B3 (Niacina) – 0,54 mg; Vitamina B5 (Ácido pantotênico) – 0,26 mg; Vitamina B6 (Piridoxina) – 0,57 µg; Vitamina B9 (Ácido fólico) – 19,1 UI; Vitamina C (Ácido ascórbico) – 9,1 mg; Vitamina E (Tocoferol) – 0,27 mg