

musa

A conservação das frutas é de suma importância, para que as tenhamos sempre bonitas, frescas e sadias.

Certa vez alguém me observou que as bananas quando guardadas em separado e não mantidas na penca elas se conservam por mais tempo. Fiz a experiência e confirmei ser verdadeiro.



Ora, nós os tropicais somos acostumados ao consumo de bananas. É tão comum o seu uso! Tanto que nossa cultura adicionou à linguagem algumas expressões: “a preço de banana” - quando algo está muito em conta, ou mesmo barato. Hoje banana não é tão barato assim. Lembro-me quando criança de que a banana nem era vendida, pois todos tinham uma touceira em seu quintal. Velhos tempos! Outra expressão nossa : “isto é bananeira que já deu cacho” quando alguém na vida pública já nem tem mais serventia. Lembrando que cada bananeira floresce, dá frutos uma única vez; depois é cortada e de seu cará (rizoma) surgem os brotos (filhos e netos).

Pois bem, esta fruta é de grande valor na alimentação, rica em potássio e vitaminas A, C e o grupo de vitaminas B; conforme seu teor em açúcares é mais ou menos calórica, entre estas estão: a ourinho e a nanica - na verdade as de paladar mais adocicado. A banana é uma fruta completa. Todo nome tem seu significado, reparem o que significa o nome da banana: seu nome científico é **musa paradisiaca** e **musa sapientium** (da sabedoria), isso fala algo para você?



Com as grandes navegações de portugueses e espanhóis, foi trazida para nosso continente e aqui vingou de tal forma, que passou a identificar a América Central. Sua importância econômica determinou expansão de latifúndios, no período da *United Fruits Company* e depois lutas de gerações de oprimidos. Forjou-se daí o pejorativo de Repúblicas das Bananas.

Há relatos em textos de medicina que reconhecem e enaltecem esta fruta, como de cura total de síndromes de má-absorção e sua conseqüente desnutrição em crianças, com uso exclusivo de banana, como refere o Prof. Alfons Balbach em seu livro *As frutas na Medicina doméstica, SP, 1975*. Onde há crianças ou idosos ela não deve faltar.

Essa fruta não se conserva bem na geladeira. Eis uma sugestão para sua conservação por um prazo maior, mantendo-se íntegra e sem podridão. Ao escolher banana, em feiras ou mercados, prefira as que ainda não se encontram muito maduras, nem estejam saindo da penca. Bem firmes, sem estarem amassadas. Quando transportadas dos produtores e armazenistas, com frequência elas não são protegidas em embalagens e o peso de um cacho sobre o outro acaba danificando alguma banana nele. Você em casa, com uma faca, ou pegando uma por uma, retire-as deixando ou todo aquele pedúnculo que a prende à penca ou um bom pedaço dele. Para isso é preciso que ainda estejam firmes. A razão de assim conseguir que durem mais é que a banana quando vai amadurecendo, a casca fica bem macia, frágil e com o próprio peso separa-se da penca ou se quebra ali. Por essa porta de entrada fica exposta ao ar, ocorre a oxidação e seus açúcares começam a fermentar; vem o apodrecimento. A casca mantida íntegra, na banana isolada, não sofre esse processo e permanece inviolada e sadia, com seu aroma e sabor.



Claro, se você vai utilizar a banana ainda verde, para algum cozinhado típico, ou utilizar a casca para uma receita inovadora. Esta será encontrada nalgum blog de nutricionista, o que será de todo elogiável, porque desperdiçamos muito em variedades de alimentos por uma simples questão cultural. Nas margens do rio Cuiabá e região do pantanal matogrossense, faz parte da culinária local um guisado com bananas verdes, que acompanha tanto peixes, quanto carnes. No combate à desnutrição, descobriu-se, que tanto a casca quanto estas folhas do ["coração" ou "umbigo"](#), de onde florescem as bananas formando o cacho, produzem pratos ricos e saborosos.

Inove, pesquise e crie.

Francisco Sales