

Нонна Прудникова

БАНАН



Инна Прудникова

Банан

*Текст книги предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=181179*

Аннотация

`<p id="AutBody_0DocRoot">`Эта книга содержит много интересной и полезной информации о банане, который обладает не только потрясающими вкусовыми качествами, но и содержит большое количество полезных веществ. Вы узнаете, как банан применяется при лечении различных заболеваний, в косметологии, ну и, конечно же, в кулинарии.

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА 1. НЕИЗВЕСТНОЕ В ИЗВЕСТНОМ БАНАНЕ	9
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Нонна Прудникова

БАНАН

ВВЕДЕНИЕ

– Что будете делать на острове? – спросила я полного низкорослого испанца, сидевшего рядом со мной в самолетном кресле. Все журналы были прочитаны, а лететь оставалось еще долго.

– Я заключаю договоры на поставку бананов, – сосед оказался словоохотливым, перелет предстоял долгий.

– Очень интересно! – ответила я. – А я просто на экскурсию.

– Тогда Вы выбрали правильный маршрут. Ла-Пальма много интересно, отличный климат и пляжи. Будет чем заняться.

– В самом деле? А что, на Канарах растут бананы?

– Конечно! Причем самые экологически чистые. Ведь вокруг на тысячи километров нет никаких заводов и фабрик – только океан и чистейший воздух.

– Здорово! И куда же поставляют бананы с острова, если не секрет?

– В континентальную Испанию. Это наш основной потребитель. Дальше бананы просто не доплывут, ведь здесь вы-

ращивают только карликовые десертные сорта.

– Это что, какие-то маленькие бананчики?

– Да, это такой специальный сорт бананов, который достаточно редко встречается. Вот вы откуда?

– Я – из России. А какое это имеет значение?

– Значит, скорее всего Вам не знаком сладкий изысканный вкус бананов Кавендиш.

– Откуда мне знать, у нас в России все бананы одинаково сладкие. А что, есть какая-то разница? – Вообще-то я не любительница бананов. Так, иногда съедала за компанию кусочек. Когда я была маленькой, бананов в Советском Союзе не было, поэтому я как-то к ним не привыкла.

– Что Вы! – сосед выразительно вскинул брови и выпучил глаза, будто я сказала какую-то глупость. – Вам вообще что-нибудь известно о бананах?

– Конечно! Бананы растут на пальме, пальмы растут в жаркой Африке. Оттуда желтые фрукты самолетом летят в Россию, где их благополучно поедают круглый год. Я бы сказала, бананов у нас больше, чем даже яблок. Несмотря на то, что яблоки растут в России, а бананы – за океаном.

– Вот здесь-то вы и ошибаетесь, – ответил испанец. Я подумала, что он принимает меня за дурочку, и даже немного обиделась.

– Поясните.

– Бананы растут не на пальме, а на траве – это первое. Бананы растут не только в Африке, но и в Южной Америке,

Индии, Китае, и даже у вас в России – это второе. Третье – банан – это ягода, а не фрукт. А если сравнить его с яблоком, то, к вашему сведению, в банане содержится в несколько раз больше полезных веществ и микроэлементов.

Вот это да. Как гром среди ясного неба. С чего он взял, что банан – ягода? И почему он растет на траве? С каких это пор бананы растут в России? Ведь у нас же холодно. Ничего не понимаю. Испанец, похоже, был доволен произведенным впечатлением.

– Позвольте, я вам все объясню...

И тут он принялся рассказывать. Я узнала про бананы такое, что ни одному самому страстному их любителю даже присниться не могло. Я только успевала удивляться и изредка задавать вопросы. И даже записала кое-что, чтобы не забыть.

4 часа полета пролетели для меня незаметно. За это время я успела узнать о бананах больше, чем за всю свою жизнь. Мигель, так звали испанца, похоже, был одержим бананами. Он болел сахарным диабетом, и ему нельзя было их есть, о чем бедняга сокрушался буквально каждые пять минут. Да уж, нелегко видеть каждый день предмет своей страсти и не иметь возможности им насладиться. Но Мигель мужественно держался и не падал духом. «Когда-нибудь все, наконец, поймут, насколько полезен банан», – повторял он.

Но вот самолет совершил посадку. Все дружно поаплодировали пилоту и, несмотря на горящую над выходом надпись

«Пристегните ремни», встали. Только мой грузный неуклюжий сосед оставался сидеть пристегнутым.

– У меня еще есть время, – сказал он, вздохнув, и протянул мне свою визитную карточку. Я положила ее в сумочку.

– Было очень интересно с Вами пообщаться, – сказала я на прощание. – Я позвоню Вам завтра. – Мне хотелось выяснить еще кое-какие подробности.

– Ой, Вы знаете, завтра у меня столько дел. Давайте лучше в воскресенье.

– Договорились. Всего наилучшего. – Мигель улыбнулся и махнул мне рукой.

Про себя я окрестила его Михаилом, потому что внешне он был похож на большого косолапого медведя.

Кто-то одевался, кто-то доставал сумки с полки. Когда гул турбин стих, я уже стояла у выхода, несмотря на то, что времени у меня был вагон и маленькая тележка.

И вот, наконец, моя нога ступила на землю сказочного архипелага. Я вдохнула жаркий и влажный воздух. Солнце только всходило, но утренней прохлады совсем не чувствовалось. Асфальт на летном поле быстро нагревался, и с каждой минутой становилось все теплее. Так вот она какая, Гран-Канария! Половину своей жизни я мечтала попасть на острова, где 360 дней в году – солнечные, а остальные пять – небольшие облачка и, может быть, дождик.

Толпа любопытствующих туристов понесла меня к автобусу, который ждал неподалеку от самолета.

Через каких-то полчаса я уже сидела в такси, везущем меня в гостиницу, и рассматривала окрестности. Вдоль дороги росли огромные пальмы, стояли рекламные щиты, а за ними до самого океана простирались банановые плантации. Все они были накрыты пленкой. Это делало их похожими на огромные теплицы.

Теперь я смотрела на бананы совсем по-другому. Встреча с Мигелем перевернула все мои представления об этом фрукте, точнее, ягоде. Хотя я и не стала в один момент страстным любителем бананов, но теперь я поняла, что многое теряю, отказываясь от лишнего бананчика.

Именно тогда мне в голову пришла идея. А что, если написать книгу о банане? Ну, чем я не писатель? Не зря же прошли долгие годы учебы на филфаке. Ведь сколько людей живет и не подозревает, что банан можно не только есть. Об удивительных и неожиданных свойствах банана и способах его применения я решила поведать на страницах этой книги.

И вот, по прошествии года, моя идея, наконец, начала воплощаться в реальность. Очень надеюсь, что эта книга будет полезна и интересна всем вам, дорогие читатели.

ГЛАВА 1. НЕИЗВЕСТНОЕ В ИЗВЕСТНОМ БАНАНЕ

Бананы – привычная еда для простого российского обывателя. Но привычной она стала не так давно. Ведь каких-то десять лет назад многие россияне и не подозревали о существовании бананов. Зато теперь они есть в продаже круглый год. Они так легко и незаметно вошли в нашу повседневную жизнь, что сейчас кажется, будто они были всегда. Эти солнечные фрукты с нежной мякотью и неповторимым ароматом покорили наши сердца. Они являются неотъемлемой частью наших праздничных застолий и повседневного рациона. Мы едим бананы и не задумываемся о том, какими свойствами они обладают. «Это просто сладкий заморский ягода» – скажете вы. И будете правы. Но этот «простой» заморская ягода при более детальном рассмотрении не так уж прост. Что мы знаем о банане? Банан – это плод банановой пальмы, которая растет в Африке. Я тоже так раньше думала. Точнее было бы сказать, что мы не знаем о банане ничего. Однако было бы очень полезно знать каждому, что банан – это не только сладкое лакомство. Банан – это и лекарство, используемое уже многие века, это и отличное косметическое средство. Кроме того, банан – это высококачественное сырье для изготовления веревки. Область его применения

очень широка. Вот об этом я и хочу рассказать.

Так что же в нем такого неизвестного, в таком, казалось, известном банане?

Для начала расскажу о заблуждениях, касающихся банана, и постараюсь их развеять.

Во-первых, почему банан растет на пальме? Банан – это многолетняя трава с мощным корневищем. Ботаники считают банан травой потому, что это стебель растения не содержит древесины. На срезе «ствола» нет рисунка годовых колец, как у деревьев, у него нет веток. Из корневища сразу вырастает лист, свернутый в плотную трубку. Постепенно трубка расширяется, и из нее один за другим вырастают следующие листья, основания которых также плотно прижаты друг к другу, что и производит впечатление «ствола бананового дерева». Впрочем, если вы не ботаник, то можете смело называть банановое растение пальмой – никто не обвинит вас в невежестве. Внешне банан настолько схож с деревом (а пальма – это дерево), что непосвященному человеку ошибиться очень легко. Основания, или стебли листьев, со временем становятся коричневыми, так что трудно не назвать их стволом. Полая трубка, которую они образуют, может достигать 37 см в диаметре. А темно-зеленые продолговатые листья достигают в длину 3,6 метра, и в ширину вырастают до 60 см. Только представьте себе, какой огромной может вырасти банановая трава. Поэтому-то и травой ее называть просто язык не поворачивается.

Во-вторых, как объяснил мне Мигель, ягодой ботаники считают банан потому, что косточки у него находятся внутри и разбросаны по всей мякоти плода, так же как и у арбуза, который, если вы не знали, тоже является ягодой. Правда, разбросаны – это не совсем верное слово. Точнее, они расположены в определенном порядке. «Позвольте, какие косточки? В банане их нет» – возразите вы. И будете правы. Вы же не знали, что в Россию поставляют только бессемянные сорта бананов. Но это еще не значит, что в бананах их совсем нет. Вы замечали когда-нибудь маленькие черные точки на срезе банановой мякоти? Вот это и есть косточки. Только, конечно, из них не вырастет банан, если их посадить в землю. Даже извлечь их из плода практически невозможно. Настоящие банановые семечки намного больше, у них очень твердая оболочка, которую перед высадкой скарифицируют – немного разрушают, чтобы семена быстрее набухли и дали ростки.

То, что мы видим в среднестатистическом банане с Российского рынка, – всего лишь намек на косточку. А в настоящем семенном банане может находиться до 40 косточек. Представьте себе, чтобы съесть один банан, вам придется 40 раз выплевывать косточку. И сколько в нем останется места для мякоти? Да проще съесть яблоко. Вот потому-то и были выведены бессемянные сорта. А размножаются такие бананы отростками. Но я не буду так уж строга в отношении названий. Как ни называй банан – ягодой или фруктом, – суть

от этого не меняется.

И, наконец, самое сильное заблуждение – банан вреден. Нет, нет и еще раз нет! Банан вреден только людям, больным сахарным диабетом, поскольку в нем содержится большое количество различных по строению сахаров. Остальным эта ягода более чем полезна. Скорее, она просто необходима в ежедневном рационе каждого человека, заботящегося о своем здоровье. Бенджамин Спок утверждал, что банан в отличие от других фруктов и ягод никогда и ни при каких обстоятельствах не дает аллергической реакции у младенцев. Это мнение знаменитого на весь мир педиатра. Прислушайтесь к нему, заботливые родители. Благодаря своим поистине выдающимся качествам, о которых подробнее я расскажу ниже. Банан можно считать ягодой № 1 в мире.

Но самое интересное, что бананом еще и лечатся! Да, да, благодаря его уникальным свойствам его можно называть лекарственным растением. Мы с вами всю жизнь едим бананы и не знаем, что их успешно используют в лечении и профилактике сердечно-сосудистых, желудочно-кишечных расстройств, а также в косметологии и детском лечебном питании. На страницах этой книги я хочу поделиться с вами секретами такого приятного сладкого лечения.

Но обо всем по порядку. Начнем с истории.

История у банана очень длинная. Банан был «яблоком раздора»: из-за него начинались настоящие войны и совер-

шались государственные перевороты, банан становился двигателем технического прогресса и благодаря ему происходили настоящие перевороты в культуре многих стран.

Едва освоив первые навыки земледелия, человек оценил все достоинства. Использовать в пищу и культивировать его растение стали еще с незапамятных времен. Ничего удивительного, ведь банан неприхотлив, а пользы от него – хоть отбавляй. Не говоря уже о вкусовых качествах его плодов.

Банан по-латински «*Musa sapientum*», что означает «фрукт мудрого человека». Само название происходит из креольского. В переводе с этого языка банан означает «ням-ням».

Это сладкое лакомство пришло к нам из Юго-Восточной Азии, точнее, из Южной Индии – действительно, из райских мест. Древнейшие упоминания об этом растении встречаются в древнебуддистских текстах, датируемых VI веком до н. э.

Сейчас в Индии выращивают больше бананов, чем в любой другой стране мира. Индусы называют банан райской ягодой. Кстати, жители этой страны до сих пор считают, что Адама и Еву змей искушал именно бананом, а не яблоком. И ведь у него получилось! В Индии банан считается священным плодом. Сейчас сохранились еще некоторые индийские пагоды, крыша которых имеет форму банана.

Банан – одна из древнейших растительных культур. Одними из первых оценили его вкусовые качества древние егип-

тяне. Они выращивали более 40 видов этих плодов, У египтян банан считался лечебным растением. А чтобы потомки знали, как нужно выращивать и использовать бананы, они украсили стены Фив рисунками – пособиями по разведению этой травы.

Существует предположение, что в древности человек предпочитал плодам богатые углеводами корни. Еще в 19 веке русский ученый П. Ф. Горянинов, работавший в Эфиопии, описал, как местные жители возделывали банан для получения корневищ. «По мере роста и созревания банан приобретает форму полумесяца: вначале плод почти прямой, но, как только опадают покровные листья над соплодием, каждый банан старается повернуться к солнцу, выгибаясь при этом до полумесяца», – так описывал ученый плоды банана. Как и корневища, плоды бананов использовались в пищу, из них так же получали муку и пекли хлеб. Стебель растения, который, как мы с вами знаем, на самом деле вовсе не ствол, а плотно прилегающие друг к другу листья, использовали как овощ.

Благодаря тому, что подсушенное корневище еще долго сохраняло способность к воспроизведению, мигрируя, племена переносили культуру из одной местности в другую. Довольно быстро банан стал пантропической культурой.

Одним из первых европейцев, пристрастившихся к банану, был Александр Македонский. В 327-ом году до рождения Христова король Македонии попробовал эту сладкую

ягоду, находясь в Индии во время своего знаменитого похода. Легенда гласит, что великому полководцу очень понравился этот сладкий плод, и он распорядился впредь включать его в рацион своих воинов для поддержания боевого духа.

Итак, теперь ясно, что банан был оценен по достоинству еще очень давно. Первые банановые плантации появились в Китае во II веке до н. э.

Из Китая и Индии начнется триумфальное шествие растения по другим странам Азии. Арабские работоторговцы и охотники за слоновой костью завезли растение банана в Африку. Там он легко акклиматизировался и распространился настолько широко, что через несколько веков африканцы стали считать, что их континент – родина банана. Такое мнение бытует до сих пор и во всем мире. Но это, поверьте мне, не больше, чем миф. Он жив еще потому, что банан долгое время оставался неизвестен всему остальному миру. Подумать только, целых семнадцать веков большая часть человечества была лишена возможности вкушать райский плод. Наши предки многое упустили.

И только в начале XV века банан, попал в Новый Свет. Францисканский монах Томазо де Берланга, будущий архиепископ Панамы, в 1516-м году заложил рядом со своим монастырем на острове Санто-Доминго в Карибском море первую банановую плантацию. Хотя тогда еще бананы считали плебейской едой и кормили ими только невольников и скотину. Какое счастье для бедных рабов!

Со временем банан распространялся все дальше и завоевывал новые земли. К концу XV века растение уже прижилось во всей Центральной Америке.

С XVI века бананы начинают культивировать в Испании на архипелаге Гран-Канария, а немного позже оттуда они попали на Антильские острова. Самый большой остров Гран-Канарии – Тенерифе является не только местом паломничества туристов, но и крупнейшей банановой плантацией на архипелаге. На других островах (Ла-Пальма, Лансароте, Ла-Гомера, Фуертевентура, Хйерро и Гран-Канарио) выращивают до половины всех производимых на архипелаге бананов. Ежегодно на Канарских островах выращивается более 400000 т бананов. Больше всего плантаций расположено в долине Ортава (62 кв. км), что составляет 30 % всего бананового производства; 96 % выращенного урожая отправляется на материковую Испанию.

Первые банановые растения появились на Тенерифе много лет назад. Их завезли на остров гвинейцы в XVI в. Но их плоды были непригодны для употребления в пищу в сыром виде. Их сушили, а потом размалывали. Получалась сладкая мука, которую использовали для изготовления кондитерских изделий.

Однако в 1855 году французский консул на Тенерифе Сабиньо Бертелло привез на остров банановые растения из Китая. Это был другой сорт бананов, по-латински называемый *Musa acuminata*, а по-русски – Кавендиш. Еще их называ-

ют карликовыми или сахарными бананами. Плоды этих растений меньше, чем у африканских, зато они намного слаще. А по калорийности один такой банан соответствует бифштексу. Вот о каких плодах говорил мне Мигель в самолете. Мне довелось их попробовать, пока я была на другом острове Гран-Канарии – Ла-Пальма. В самом деле, очень сладкий плод. У него такой своеобразный изысканный вкус, что не передать словами, нужно попробовать самому. Так что, если у вас будет возможность, то обязательно отведайте. Такие бананы можно попробовать только в Испании, потому что они непригодны для длительной транспортировки.

Но вернемся к истории. Завоевав всю Азию, Африку и Латинскую Америку, банан остался неизвестным жителям Северной Америки и Европы. Путешественники, побывавшие в странах, где произрастал райский плод, с восхищением рассказывали о нем. «Он сладок, как мед, но, съев его, чувствуешь себя, как будто плотно пообедал!» – говорили они. Всем, кому не довелось попробовать лично, оставалось только завидовать, потому что привезти банан из далеких земель считалось невозможным. Ягоды созревали еще до того, как их успевали дотащить до ближайшего морского порта, а там они просто гнили. Дело в том, что в тропиках тогда невозможно было проехать даже на лошади, что уж говорить о перевозке каких-то грузов. Ситуация была примерно такая же, как и в Российской глубинке – бездорожье. Всем оставалось только сожалеть о недоступности банана.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.