

{ VERDE }

BANANO

lo sai riconoscere?

**Banano
o Strelitzia?**

**A prima vista
sembrano uguali, in realtà...**

sono due piante molto diverse, anche se spesso vengono confuse. Come distinguerle? L'aspetto inganna: il vero banano è una pianta erbacea con le foglie che nascono dal fusto, mentre il 'falso' banano, cioè la strelitzia, è una pianta con fusti legnosi che si ramificano dalla base del terreno.

Volevo a tutti i costi un banano. Quando è arrivato ho capito che le sue foglie crescono in larghezza... ora lo tengo in giardino (sì, anche in inverno). In casa meglio una strelitzia: è simile e ha le foglie all'insù".
[Francesca]

VERO BANANO

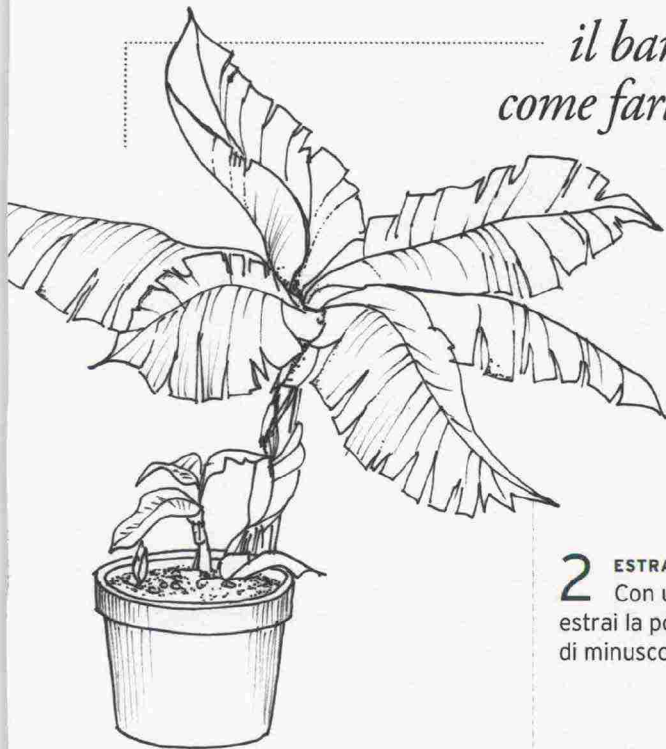
NOME BOTANICO: *Musa acuminata*
NOME COMUNE: Banano ornamentale
FAMIGLIA: Musaceae
ORIGINE: Sud-Est asiatico
DIMENSIONI MEDIE: fino a 2/3 mt
TEMPERATURA IDEALE: tra i 16° e i 27°
COLTIVAZIONE: in casa, tenere in piena luce ma lontano dai termosifoni. In inverno, bagnare quando il terriccio è secco, mentre in estate con più frequenza. All'aperto resiste solo nelle zone miti del sud Italia o in giardini riparati.

'FALSO' BANANO

NOME BOTANICO: *Strelitzia nicolaj*
NOME COMUNE: Uccello del Paradiso
FAMIGLIA: Strelitziaceae
ORIGINE: Africa del Sud
DIMENSIONI MEDIE: 2 mt
TEMPERATURA IDEALE: tra i 13° e i 21°
COLTIVAZIONE: molta luce ma non al sole. Bagnare con moderazione e pulire spesso le foglie. Evitare i ristagni d'acqua.

{ VERDE }

*il banano fai-da-te:
come farlo crescere dai semi*



Vuoi provare a coltivare un banano in casa partendo dai semi? Ecco cosa ti serve:

- ✓ 1 o 2 banane
- ✓ terriccio misto a sabbia
- ✓ una vaschetta in plastica (tipo quelle della frutta del super)
- forellata sul fondo
- ✓ pellicola trasparente
- ✓ vaporizzatore

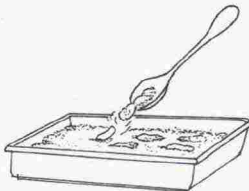
1 PARTI DALLA BANANA MATURA
In genere i semi si trovano quando la banana è quasi nera con le 'crepe' sulla buccia. Tagliala a metà per la lunga senza togliere la buccia.



2 ESTRAI I SEMI
Con un cucchiaino da caffè, estrai la polpa centrale ricca di minuscoli semi neri.



3 METTILI NELLA NURSERY
Con delicatezza, aiutandoti con il dito indice, fai scivolare i semi sullo strato di terriccio che avrai precedentemente messo nella vaschetta. Vaporizza con l'acqua e chiudi con la pellicola trasparente il contenitore. Lascialo in una posizione luminosa e ogni 4/5 giorni inumidisci. Dopo qualche settimana spunteranno i primi germogli. Trasferiscili in un vaso più grande e tienilo in casa in piena luce.



A che punto di maturazione è meglio mangiare la banana?

VERDE

Ha un basso valore glicemico ed è indicata per i pazienti diabetici.



GIALLA

È ricca di fibre, potassio e vitamine. Aiuta a mantenere la pelle elastica.



PUNTINATA

Ricca di antiossidanti e zuccheri, migliora il sistema immunitario.



MARRONE

Fa bene a ossa e muscoli, bilancia i livelli di cortisolo (ormone dello stress).



[LO SAPEVI CHE...]

LA BANANA:

- è la bacca e non il frutto
- non si conserva in frigorifero ma vicino alle mele
- non è vero che matura in viaggio!
- si chiama anche 'platanò'
- quando le acquisti, orientati sul commercio equo e solidale o da agricoltura biologica.

LA PIANTA DI BANANO:

- è una pianta erbacea che dopo la fruttificazione si secca e muore, lasciando spazio ai polloni laterali che garantiscono la riproduzione
- produce i frutti solo nelle regioni a clima tropicale.

LA PIANTA DI BANANO IN APPARTAMENTO:

- purifica l'aria e vuole molta luce
- non tollera altre piante nello stesso vaso e va rinvasata ogni anno
- soffre i ristagni idrici nel vaso
- esiste una varietà nana: Musa 'Dwarf Cavendish': è alta circa cm 60.

* DOVE COMPRARE MUSA E STRELITZIA ONLINE: » yougardener.com » flob.com » viridea.it » pianteinsolite.it » ingegnoli.it