

Банани: як вибирати, зберігати і що робити із шкіркою

Банани – такий продукт, що є в супермаркетах цілий рік. Вони багаті на вітаміни, калій та купу інших корисних речовин. Дослідження показали, що регулярне вживання бананів допомагає підтримувати функцію серця, артеріальний тиск, зір, травлення та здоров'я нирок. Одним словом, вони смачні, солодкі та ще й корисні. Щоб насолоджуватися ними повною мірою, варто знати, як їх обирати і зберігати.

Як вибрати. Вибирайте банани залежно від того, коли хочете з'їсти їх і як довго плануєте зберігати. З огляду на це, можливо інколи краще вибрати банани, які не є максимально стиглими. Ось на що слід зважати, купуючи банани:

1. Зелені банани ще не дозріли. Купуйте їх для тривалого зберігання. Беріть тверді плоди без темних плям або подряпин на шкірці.
2. Більшість зрілих бананів мають яскравий жовтий колір, лише деякі сорти бурі або червоні. Що жовтіший банан, то він стигліший.
3. Банани із коричневими «веснянками» – найсолодші. Але шойно «веснянки» перетворюються на суцільні коричневі чи навіть чорні плями, це ознака, що плід перезріває.
4. Не купуйте банани тьмяного сіруватого кольору. Це означає, що їх було заморожено, що перешкоджає правильному дозріванню.

Як зберігати. Якщо ви купили зелені банани, то зберігайте їх за кімнатної температури. Що тепліше в кімнаті, то швидше вони дозріють, але все ж таки тримайте їх подалі від прямих сонячних променів. У жодному разі не кладіть зелені банани до холодильника. Це завадить їхньому дозріванню, навіть якщо ви їх потім звідти дістанете.

Щоб прискорити дозрівання зелених бананів, покладіть їх у коричневий паперовий пакет. Хочете отримати стиглий банан ще швидше – покладіть до пакета яблуко або помідор. Ще один спосіб – покладіть разом стиглі банани та ще зелені.

Якщо ви порізали банани на шматочки, щоб з'їсти їх або додати до фруктового салату, змастіть місця зрізу лимонним соком або винним оцтом. Це утримуватиме їх свіжими якомога довше.

Як зберігати стиглі банани. Стиглі жовті банани зберігайте за кімнатної температури, якщо збираєтесь з'їсти їх протягом одного-двох днів. Такі банани бажано з'їсти або заморозити, перш ніж на шкірці почнуть з'являтися коричневі плями.

Щоб стиглі банани не псувалися якомога довше, зберігайте їх не разом у гроні, а нарізно, відірвавши один від одного.

Також стиглі банани можна зберігати разом із нестиглими фруктами. Грушу або екзотичне авокадо покладіть разом із бананами, це уповільнить процес дозрівання, але при цьому – бонус – нестиглий фрукт дозріє швидше.

Огорніть стебло, яке тримає грона бананів разом, харчовою плівкою або фольгою. Кожного разу, як відриватимете один банан, шільно замотуйте місце відриву.

Інший спосіб – роз'єднати всі банани від грона і замотати стебло кожного з них.

Що робити із перезрілими бананами. Шойно банани геть дозріли, ви їх наїлися досхочу, а кілька штук ще лишається, покладіть їх до холодильника у відділення для овочів. Це уповільнить процес перезрівання, але не припинить його. Шкурка коричневітиме і надалі, але сам фрукт лишатиметься свіжим ще протягом тижня і навіть більше.

Щоб заморозити банани, очистіть їх, покладіть скільки влізе до пакета із шільною застібкою або у спеціальний контейнер, а потім до морозильника. Не заморожуйте банани у шкурці, бо потім їх неможливо буде почистити.

Що робити із банановою шкіркою

Бананова шкірка майже так само корисна, як і банани. Ось лише кілька способів її використання:

1. Для полірування взуття або... столового срібла.
2. Для відбілювання зубів – потріть їх білим боком шкірки.
3. Як натуральний засіб проти тлі – подрібніть шкірки та розкладіть під кушем троянд.
4. Для зменшення болю від укусів комарів чи комах – прикладіть шматочок шкірки на місце укусу.
5. Щоб видалити занозу.
6. Щоб відполірувати листя домашніх рослин.
7. При запіканні курячої грудки – покладіть шкірку банану зверху, м'ясо залишиться м'яким і ніжним.