

TESTEZ VOTRE CULTURE BANANE !

Tout le monde connaît la banane, tout le monde en mange (ou presque !)... mais connaissons-nous vraiment tout de ce fruit jaune à la forme légèrement incurvée qui nous fait penser à un joli sourire ? Testez votre culture banane avec ce quiz 100% fun et énergique... comme la banane ! Prêts ? Alors, vrai ou faux ?

NUTRITION

LA BANANE FAIT GROSSIR ?

FAUX ! Cette notion d'aliments qui feraient maigrir ou grossir doit être bannie ! Pour avoir un régime équilibré, manger diversifié et en quantité raisonnable est la clé. Quant à la banane, c'est avant tout... un FRUIT, avec tous les avantages nutritionnels qui vont avec :

- ✓ Des glucides, qui rassasient et apportent de l'énergie
- ✓ De l'eau et des fibres, qui favorisent le transit et contribuent à l'équilibre de la flore intestinale
- ✓ Des vitamines et minéraux, qui lui confèrent une forte densité nutritionnelle
- ✓ Et un apport calorique modéré : 90,5 kcal pour 100g, soit l'équivalent de 100g de yaourt aux fruits.



UN RÉGIME DE BANANES CONSISTE À NE MANGER QUE DES BANANES ?

FAUX ! Un régime de bananes est l'ensemble des fruits produit par un bananier. Il faut 9 à 12 mois pour produire un régime, qui peut comporter jusqu'à 300 bananes !

LA BANANE EST L'ALLIÉE DES SPORTIFS ?

VRAI ! Le point fort de la banane pour les sportifs, ce sont ses glucides, le carburant des muscles. Elle contient à la fois de l'amidon et des sucres simples, pour un apport d'énergie immédiat ou/et sur la durée. En fonction des besoins, les sportifs choisiront une banane peu mûre (avant un effort long) ou bien mûre (effet coup de boost pendant l'effort ou en récupération).

CULTURE

LA BANANE EST JAUNE LORSQU'ELLE EST RÉCOLTÉE ?

FAUX ! La banane est un fruit plus fragile qu'il n'y paraît. Récoltée jaune (c'est-à-dire mûre), elle ne pourrait pas être acheminée sur de longues distances. Mais comme c'est un fruit « climactérique » (qui peut encore mûrir après la coupe), elle est récoltée puis transportée lorsqu'elle est encore verte.

LE BANANIER EST UNE HERBE ?

VRAI ! Non seulement le bananier est une herbe, mais c'est même l'herbe la plus grande au monde ! Un bananier peut atteindre jusqu'à 9 m de hauteur ; ses feuilles poussent imbriquées et enroulées les unes autour des autres, formant un « stipe » (la partie qui ressemble au tronc des arbres).



CONSERVATION

LA BANANE N'AIME PAS LE FROID ?

VRAI ! La banane est un fruit tropical, elle aime la chaleur ! L'idéal, pour conserver les qualités gustatives des bananes et ne pas accélérer leur maturation, est de les conserver à température ambiante. Et donc surtout pas au réfrigérateur !



LA BANANE EST UNE SOLITAIRE ?

VRAI et FAUX ! Tout dépend de ce que vous recherchez ! La banane a cette capacité de continuer à mûrir, et de faire mûrir certains autres fruits. La raison ? Elle produit de l'éthylène, l'hormone végétale responsable de la maturation. Donc, pour une maturation plus lente, il faut isoler les bananes des autres fruits (et même isoler les bananes entre elles). Au contraire, pour accélérer la maturation, vous pouvez placer des bananes avec des pommes ou des kiwis, dans un sac en papier.

ZÉRO DÉCHET

LA PEAU DE BANANE EST UN FERTILISANT NATUREL ?

VRAI ! Le potassium contenu dans la peau de banane est très utile pour la croissance, la floraison et/ou la fructification des plantes. Il suffit de couper la peau des bananes en petits carrés de 2-3 cm de côté puis d'enfourer ces morceaux au pied des cultures ou dans les jardinières... et c'est tout ! Zéro déchet jusqu'au bout !



À VOUS DE JOUER !

1. LA BANANE EST AUSSI UNE COIFFURE : vrai ou faux ?

2. BANANARAMA EST UN GROUPE DE MUSIENNES ANGLAISES DES ANNÉES 80 : vrai ou faux ?

3. LE BANANA SPLIT A ÉTÉ INVENTÉ PAR UN PHARMACIEN AMÉRICAIN : vrai ou faux ?

4. LA BANANE EST CONSIDÉRÉE COMME UNE IGÔNE DE LA POP CULTURE : vrai ou faux ?



- Vrai : un célèbre chignon ou la coiffure d'Elvis Presley de nous, la banane a aussi fait le succès de Lilo, avec sa chanson « Banana Split ».
- Vrai : en 1904, David Strickler est un jeune employé de 23 ans de la pharmacie Tassel, à Latrobe en Pennsylvanie. Il invente à l'époque le « banana split sundae », composé d'une banane fendue en deux, de trois boules de glace, de guimauve, d'arandons, de noix concassées, de cerises et de sirop. Il vend à l'époque ce dessert pour dix cents, et connaît un succès immédiat qui se répandra bien vite dans tout le pays... puis le monde !
- Vrai : la « pop banane » résonne d'abord avec le visuel d'Andy Warhol qui a été repris pour le premier album du Velvet Underground en 1967. Au moment de sa sortie, les fans avaient la possibilité d'enlever la peau de la banane « autocollante » cuit et sexy sur la pochette du vinyle, révélant les dessous d'une banane nue.

A propos de l'AIB

L'AIB, Association Interprofessionnelle de la Banane, réunit l'ensemble des métiers de la filière banane : producteurs, importateurs, mûrisseurs, grossistes, primeurs et distributeurs. Créée en 2012, l'AIB a été reconnue organisation de valorisation et de défense de la filière et ses métiers, ainsi que d'encourager la consommation des bananes sur le marché métropolitain.

Contacts Media

Agence VFCRP

Linda Amsellem - lamsellem@vfcrp.fr - 06 09 09 13 85

*Bien mieux avec la banane

Plus d'infos sur

lifeisbetter.eu/fr et labanane.info/lifeisbetter