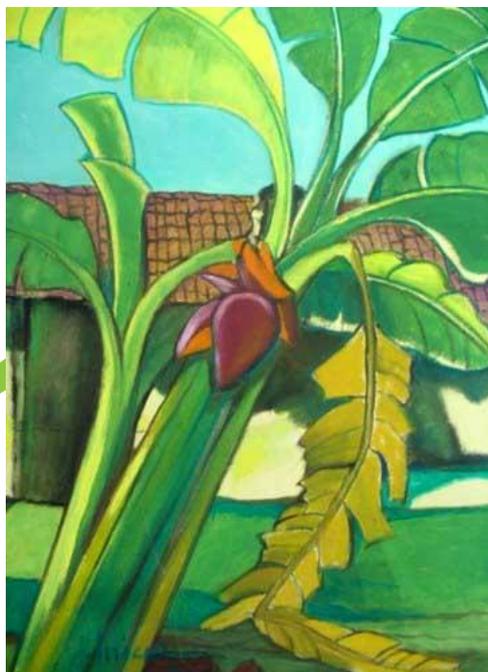


## **Bananeira**



### ***Introdução***

A bananeira é uma planta de caule subterrâneo, que se desenvolve em sentido horizontal, e do qual surgem folhas que crescem para fora da terra, formando o falso tronco. Apenas uma vez na sua vida, cada caule falso dá um ramo de flores, que, aos poucos vai, se transformando num cacho de bananas, formado por pencas que, ao todo, podem chegar a somar até duzentas bananas. Depois de ter produzido o cacho, outro pé começa a crescer do rizoma subterrâneo e dele nascerá o próximo cacho.

A banana é o quarto alimento mais produzido no mundo, só fica atrás do arroz, trigo e milho. É cultivada em praticamente todas as regiões tropicais do planeta. A banana é uma fruta de alto valor nutritivo, muito rica em açúcar e sais minerais, principalmente cálcio, fósforo e ferro, e as vitaminas A, B1, B2 e C.

Fácil de digerir, pode ser dada às crianças a partir dos 6 meses de idade. Como quase não tem gordura, é indicada nas dietas baixas em colesterol. Pode ser consumida ao natural, como sobremesa, ou ser usada nos mais variados tipos de prato: salada de frutas, bolos, tortas, vitaminas, sorvetes, mingaus, recheios de aves e carnes, farofas, mousses e sanduíches.

<http://pt.petitchef.com/receitas/quase-tudo-sobre-a-banana-fid-222887>

### ***1) Objetivo Geral***

A partir do conhecimento da bananeira, entender os problemas que podem vir a ocorrer quando houver uma enxurrada numa encosta que contenha essas plantas, assim como formas de prevenção e proteção.

*Autora: Melanie Grunkraut*

*“Pense no Meio Ambiente. Só imprima este documento se for realmente necessário”*

## 2) *Objetivo Específico*

Saber mais sobre a bananeira e como aproveitar suas fibras e frutas para alimentação e artesanato.

## 3) *Público Alvo:* Ensino Fundamental I

4) *Número de aulas:* O trabalho será feito em cinco etapas, divididos em aulas a critério do professor.

## 5) *Áreas Contempladas*

- Ciências
    - Árvores Frutíferas
      - Bananeira
        - Partes da planta
          - Tipo de raiz e caule
        - Reprodução
        - Fibras
      - Tipos de banana
        - Banana nanica, banana-figo, banana ouro, banana da terra, banana prata, banana maçã.
          - Valor nutricional
          - Receitas culinárias
            - Dicas
- História
  - Origem da banana
    - Cultivo no mundo e no Brasil
- Trabalhos manuais
  - Artesanato com fibras
    - Artesanato da Região Nordeste
- Língua Portuguesa
  - Leitura e compreensão de texto
  - Oralidade
- Geografia
  - Meio ambiente
    - Enxurradas em encostas
      - Formas de prevenção
- Temas transversais
  - Perigos de uma enxurrada
    - Cuidados para evitar deslizamentos
    - Atenção aos primeiros sinais de perigo
    - O que se pode fazer
      - Defesa Civil

## 6) Metodologia Aplicada

O trabalho será dividido em etapas.



### 1ª etapa

Fazer um levantamento com a classe sobre os tipos de banana que conhecem e qual é a preferida; pedir que uma descrição física, justificando a escolha. Se possível, comentar sobre a possibilidade de alguém escorregar numa casca de banana lançada fora do lixo, e as possíveis consequências.

Conhecer a história da banana e como surgiu no Brasil. Devem-se levantar os seguintes itens:

- O cultivo de bananas pelo homem teve início no sudeste da Ásia e da Indonésia;
- A banana é mencionada em documentos escritos, pela primeira vez na história, em textos budistas aproximadamente em 600 a.C.
- Há relatos de que o conquistador Alexandre, o Grande, comeu bananas nos vales da Índia em 327 a.C.
- Só encontramos plantações de banana organizadas a partir do século III d.C. na China.
- Em 650, os conquistadores Islâmicos trouxeram a banana para a Palestina.
- Foram, provavelmente, os mercadores árabes quem divulgaram a banana por grande parte de África, provavelmente até à Gâmbia.
- Nos séculos XV e XVI, colonizadores portugueses começaram a plantação sistemática de bananais nas ilhas atlânticas, no Brasil e na costa ocidental africana.
  - Como consequência, verificamos que os colonizadores portugueses podem ter trazidos algumas espécies, apesar de haver relatos de plantas nativas.
- Devido ao nosso clima, ela se adaptou muito bem, sendo muito apreciada.



*Autora: Melanie Grunkraut*

*“Pense no Meio Ambiente. Só imprima este documento se for realmente necessário”*

## 2ª etapa

Leia esse texto com a classe e discuta as ideias principais aí contidas:

“Existem quatro padrões ou tipos principais de variedades de banana: a **banana prata**; a **banana maçã** (de tamanho pequeno e mais arredondada), a Cavendish (também conhecida como banana-d’água ou **caturreta**) e a **banana-terra**. Entre as bananas de mesa contamos as variedades maçã, ouro, prata e nanica (anã, Dwarf Cavendish ou baé). Esta última deve o seu nome ao porte da bananeira sendo, na verdade, uma banana de grande dimensão. A banana, enquanto está verde, é constituída essencialmente por água e amido, e é por essa razão que o seu sabor é adstringente. No entanto, por essa razão, pode ser utilizada como fonte de hidratos de carbono em diversos pratos. Pode ser produzida farinha a partir de bananas verdes. À medida que vão amadurecendo, o amido transforma-se em açúcares mais simples, como a glicose e a sacarose, que lhe dão o sabor doce. Além de consumida fresca, a banana é utilizada para diversos fins:

- Em sobremesas de colher, podemos citar o Banana split, ou mesmo as bananadas, feitas com banana-anã e banana-prata.
- É ingrediente indispensável na salada de fruta (ainda que oxide facilmente), podendo, ainda, ser utilizada na confecção de sangria.
- Mas a banana-pão (como a pacova, muito utilizada no norte do Brasil) é muito utilizada para outros fins culinários, como na confecção de Banana chips - aperitivo feito com rodela de banana desidratada ou frita, ou como acompanhamento de diversos pratos tradicionais.
- As banana-anã e prata são frequentemente servidas cruas, misturadas com arroz e feijão ou outros acompanhamentos.
- Em alguns locais do Brasil, como em Antonina e cercanias, serve-se banana-terra cozida acompanhando o prato típico da região - o barreado - bem como na forma de "bala de banana".
- No Rio de Janeiro e em Pernambuco, o cozido é composto por carnes, tubérculos e legumes, além de bananas-da-terra e nanica.
- No sul de Minas Gerais é famoso o virado de banana nanica, que conta também com farinha de milho e queijo mineiro.
- No litoral norte de São Paulo, o prato principal da culinária caiçara chama-se "azul-marinho" e é constituído por postas de peixe cozidas com banana nanica verde sem casca, acompanhadas de um pirão feito com o caldo do peixe, banana cozida amassada e farinha de mandioca. Esta comunidades também produzem, tradicionalmente, aguardente de banana.
- A banana-terra e a banana-figo são utilizadas fritas, tal como a banana anã, que deve, contudo, ser preparada à milanesa - isto é, passada por ovo batido e, depois, por farinha de trigo e farinha de rosca antes de ser frita, caso contrário, desmancha-se durante a fritura. A banana anã é ainda utilizada para assar.
- A banana-maçã é indicada para problemas intestinais, ao aumentar facilmente o volume da massa fecal, ainda que possa causar obstipação.

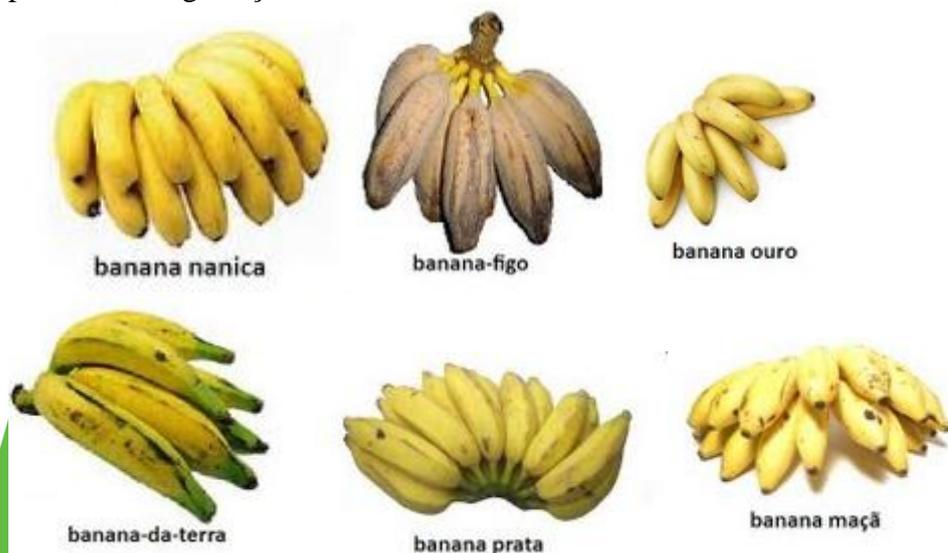
*Autora: Melanie Grunkraut*

*“Pense no Meio Ambiente. Só imprima este documento se for realmente necessário”*

- A produção de sumo a partir de banana é dificultada pelo fato de se produzir apenas polpa quando o fruto é esmagado. Assim, não é possível obter "verdadeiro" sumo de banana, ainda que a sua polpa possa ser misturada ao sumo de outros frutos. Existem, contudo, sumos fermentados feitos a partir da polpa. Esta pode ainda ser utilizada na confecção de diversas compotas (especialmente com banana-figo e banana-anã).
- Existem relatos de que seria usada, esmagada com mel, como remédio contra a icterícia em determinadas regiões asiáticas (onde o rizoma da bananeira é utilizado para o mesmo fim).
- É também muito utilizada na alimentação de animais. É proverbial o seu uso na alimentação dos macacos, contudo é importante salientar que a banana jamais deve ser utilizada como única fonte de alimentação de macacos, pois contém pouco cálcio e muito fósforo, provocando um desequilíbrio alimentar bastante comum, que prejudica a formação e a manutenção da estrutura óssea dos animais.”

### 3ª etapa

O trabalho agora é aprofundar os conhecimentos sobre os vários tipos de banana de mesa, ressaltando o valor nutricional. A atividade é a identificação das mesmas, e se possível, a degustação. São elas:



O trabalho a ser desenvolvido é o de conhecer o tipo de solo e clima adequados à bananeira. Pontos a serem ressaltados:

- Bananeiras não são realmente árvores - elas são grandes plantas perenes.
- Enquanto normalmente se associa bananeiras a climas quentes e tropicais, essas plantas podem também ser cultivadas em outras zonas com sucesso, desde que sejam preparadas para um tempo frio.
- As bananeiras preferem um solo leve e bem-drenado, para permitir que as finas raízes se espalhem.
- A bananeira necessita de um local quente, com muito sol, com um ideal de doze horas por dia.

*Autora: Melanie Grunkraut*

*“Pense no Meio Ambiente. Só imprima este documento se for realmente necessário”*

#### 4ª etapa:



Começar o trabalho relacionando as características da bananeira (não é uma árvore, mas uma planta, com raízes finas), com o solo existente nas encostas na época de chuvas (solo encharcado). Levar os alunos a:

- + Inferirem os problemas que podem ocorrer numa enxurrada;
- + Conhecem dados de realidade sobre o fato.

A seguir, enfatizar os cuidados para se evitar os deslizamentos:

- Plantar grama e capim nas encostas do terreno, assim, as raízes penetram no solo evitando seu desmoronamento;
- Evitar plantar bananeiras e árvores grandes como manga, mamão, abacate, entre outras, pois elas acumulam muita água no solo e podem provocar deslizamentos de terra;
- Evitar, também, cortes e aterros nas encostas para não enfraquecer o terreno; nunca construir próximo a barrancos; nunca jogar água de pia, tanque ou chuveiro nas encostas, isto umedece a área e aumenta o risco de deslizamento.



Atenção aos primeiros sinais de perigo

- Observar no terreno se árvores, postes ou muros estão com alguma inclinação anormal; observar rachaduras, trincas ou saliências no chão ou nas paredes e se o local tem água mais barrenta que o normal. Pode ter algum cano com vazamento e infiltrando-se pelo terreno.

*Autora: Melanie Grunkraut*

*“Pense no Meio Ambiente. Só imprima este documento se for realmente necessário”*

### O que você deve fazer

- Sair imediatamente do local; procurar abrigo em lugares sem perigo de deslizamento e informar a Defesa Civil pelo telefone 199.

### 5ª etapa

O objetivo é o conhecimento do artesanato que pode ser feito a partir da fibra da bananeira e de outros vegetais. Para isso, deve-se pedir que os alunos tragam objetos artesanais como bolsas, pratos ou fruteiras, cumbucas, fruteiras, quadros, baús, etc. O trabalho será o de perceber as várias possibilidades de uso dessa e de outras fibras, como o sisal.

Como sugestão, veja o site abaixo e se possível, imprima-o e faça um trabalho com os alunos:

### Artesanato

O Município de Maragogi possui um artesanato diversificado e muito bem elaborado. Diversos artesões trabalham várias matérias primas como a fibra da bananeira, casco do coco, escamas de peixe, algas marinhas, sementes e garrafas PET entre outros.



### O Filé da Bananeira – Um Artesanato de Fibra!!

Lançado recentemente, durante a BNTM 2006, ocorrida em Maceió, Alagoas, o município de Maragogi apresentou na ambientação de seu estande, um artesanato genuinamente local, o “*filé da fibra da bananeira*”. Uma variação totalmente criativa do principal produto artesanal alagoano, que são os famosos bordados, surgidos das redes de pesca, trabalhadas pelas hábeis mãos das artesãs do Pontal da Barra., bairro tradicional de pescadores as margens da Lagoa Mundaú.

*Autora: Melanie Grunkraut*

*“Pense no Meio Ambiente. Só imprima este documento se for realmente necessário”*



*Processo de preparação da Fibra da Bananeira*

O motivo principal de esta iniciativa ter se tornado “case” alagoano apresentado durante o II Salão do Turismo, em 2006, São Paulo, foi a alternativa municipal de inserir, na cadeia produtiva do turismo de Maragogi, os na época, 16 núcleos agrícolas, principais fornecedores da matéria prima, em questão: a fibra da bananeira, onde alguns destes assentamentos oficiais do INCRA, tornaram-se os próprios produtores deste artesanato decorativo/utilitário, incrementando a renda familiar com a adição do aspecto cultural de seus pequenos produtores. Duas Associações de artesãos de Maragogi, junto aos gestores públicos municipal e estaduais, vêm capacitando seus membros no sentido de inserir seus produtos no mercado turístico nacional. Fortalecendo este processo produtivo, Maragogi está presente nos Programas de Desenvolvimento, em diferentes esferas públicas como no APL de Turismo da Costa dos Corais, no Programa Roteiros do Brasil e no Programa de Produção Artesanal Associada ao Turismo, do Mtur e Fundação CTI-Ne.



*Secagem ao sol e tecelagem da Fibra da Bananeira*

A nova técnica artesanal surgida através do “ponto” ou “textura” do filé da fibra da bananeira já vem sendo utilizada na confecção de bolsas, almofadas, caminhos de mesas, painéis e vem sendo trabalhado para dar aos produtos finais uma melhor qualidade e design variado para este mercado cada vez mais competitivo – o artesanato brasileiro.

*Autora: Melanie Grunkraut*

*“Pense no Meio Ambiente. Só imprima este documento se for realmente necessário”*

Extraídas do “pseudocaule” da bananeira, os três tipos de fibras – o filé, o contrafilé e a renda, são manipulados pelas artesãs e alternadas, dão diferentes texturas e aplicações diversas aos produtos atualmente confeccionados, e que com a assessoria das parcerias entre o SEBRAE, e o APL de Turismo Costa dos Corais, novos designers estão sendo convidados para incrementar ainda mais os dons criativos destes artistas de Maragogi.

<http://www.maragogi.tur.br/artesanato.htm>

### 7) *Produto Final*

Pode-se escolher realizar as seguintes opções:

- ✚ *Fazer uma receita a base de banana disponibilizada abaixo ou outras a partir de pesquisas dos alunos para a criação de um Guia de Culinária.*

#### Doce de Banana



#### Ingredientes:

1 dúzia de bananas  
500 ml de água  
550 gr de açúcar  
cravo-da-índia a gosto  
canela- da- china em pó a gosto

#### Modo de Fazer:

Descasque as bananas. Reserve a casca de duas bananas. Coloque o açúcar, a água, o cravo e a canela em uma panela em fogo alto. Quando levantar fervura, coloque a banana picada. Acrescente as cascas lavadas e picadas. Deixe no fogo por 3 horas em fogo baixo. Sempre que Abaixar o fogo ao mínimo possível. De vez em quando você deve observar e retirar o excesso de espuma que a fervura forma. Isso evitará o efeito puxa-puxa, característico em alguns doces desse tipo.

#### Bolo de Banana



*Autora: Melanie Grunkraut*

*“Pense no Meio Ambiente. Só imprima este documento se for realmente necessário”*

Ingredientes:

4 bananas  
4 ovos  
1 xícara (chá) de óleo  
3 xícaras (chá) de farinha de rosca  
2 xícaras (chá) de açúcar  
1 colher (sopa) de fermento em pó  
Canela em pó a gosto

Modo de Fazer:

Bata no liquidificador o óleo, as bananas e os ovos. Reserve. Em uma vasilha, misture a farinha de rosca com o açúcar e o fermento. Acrescente a esta mistura o creme batido reservado e misture bem com uma colher. Coloque em uma forma com furo no meio untada com margarina e enfarinhada. Asse em forno médio (180<sup>o</sup>) por 40 minutos. Quanto tirar do forno, polvilhe com açúcar e canela.

**Farofa de Banana**



Ingredientes:

-3 bananas da terra cortadas em fatias  
-óleo para fritar  
-2 colheres (sopa) de manteiga  
-1 cebola picada  
-1 colher (sopa) de alho picado  
-sal  
-1 xícara (chá) de salsa picada  
-1 xícara (chá) de cebolinha picada  
-500g de farinha de mandioca

Modo de fazer:

Corte as bananas em rodela finas e leve-as para fritar em óleo quente, até que fiquem douradas. Escorra no papel absorvente. Despreze um pouco do óleo da frigideira em que foram fritas as bananas e acrescentar a manteiga. Refogue bem a cebola e o alho. Acrescente as bananas na frigideira e, aos poucos, coloque a farinha de mandioca. Com o fogo apagado finalize com a salsa e a cebolinha. Ajuste o sal.

 Pesquisa de dicas culinárias com o uso da banana.

*Autora: Melanie Grunkraut*

*“Pense no Meio Ambiente. Só imprima este documento se for realmente necessário”*

Sugestões:

- Para conseguir dar uma cor rosada à banana em calda, acrescente uma casca de banana ao xarope do cozimento.
  - Ao fazer banana em calda, vá retirando toda a espuma que se forma. Assim a calda fica mais transparente.
  - Para que o doce de banana não grude no fundo da panela, quando for misturar as bananas e o açúcar acrescente uma colherinha de chocolate em pó.
  - Antes de fritar a banana, passe-a em farinha de trigo. Assim, ela não fica encharcada de gordura.
  - Para que uma penca de banana amadureça mais depressa, coloque junto outra banana que já esteja bem madura.
  - Se a banana estiver muito mole, mas não estragada, aproveite-a em bolos, vitaminas ou doces.
  - Para que a banana não desmanche ao fritar passe-a primeiro em maisena. O doce de banana fica brilhante e avermelhado se você pingar umas gotas de limão antes de retirá-lo do fogo.
  - Quando for usar banana numa torta, mergulhe-a em suco de limão ou de laranja para evitar que fique escura.
  - A banana assada é um ótimo antidiarréico.
  - A folha da bananeira serve para embrulhar postas ou filés de peixe que vão ser preparados na grelha.
- ✚ *Pesquisar o consumo de banana e de outros alimentos para os esportistas.*
- A banana tem glicídios (açúcares), vitaminas do grupo B, potássio e magnésio, elementos importantes para um bom desempenho muscular.



#### 8) *Sites pesquisados*

<http://www.abanorte.com.br/fruticultura/banana>  
[http://mundoestranho.abril.com.br/ambiente/pergunta\\_286336.shtml](http://mundoestranho.abril.com.br/ambiente/pergunta_286336.shtml)  
<http://pt.petitchef.com/receitas/quase-tudo-sobre-a-banana-fid-222887>  
<http://www.comofazertudo.com.br/casa-e-jardim/como-cuidar-de-bananeiras>  
<http://eptv.globo.com/noticias/NOT,1,1,330027,Defesa+Civil+orienta+sobre+periodo+de+chuvas.aspx>  
<http://www.nosso-es.com.br/fibradebananeira/>  
[www.tudogostoso.com.br](http://www.tudogostoso.com.br)  
<http://www.maragogi.tur.br/artesanato.htm>

#### 9) *Autoria: Melanie Grunkraut*

*Autora: Melanie Grunkraut*

*“Pense no Meio Ambiente. Só imprima este documento se for realmente necessário”*