



כתב עץ: בננה *Musa sp.*
מידע לרכזים ופעילים בגינה הקהילתית

אלעד טנא

בהשתתפות עינת לב-ארי, תזונאית – משרד הבריאות מחוז צפון (פרק על יתרונות תזונתיים)

עריכה מקצועית: אביגיל הלר

בהערכה רבה ותודה לאורטל בחשיאן, גל אור ושי שחל
אנשי המקצוע שבדקו, תיקנו, הוסיפו ועזרו לנו לחבר את המסמך.

מקורם של הבננות בדרום מזרח אסיה עד אוסטרליה באקלים טרופי, ומעריכים כי הצמח בוית לראשונה לפני עשרות אלפי שנים באזור איי פפואה ניו-גיני ואינדונזיה. שם שימושיו הרבים כמזון בסיסי וכחומר גלם ליוו התיישבות אדם. סוחרים וצבאות שחלפו באזור זה הפיצו את צמחי הבננה והפירות ברחבי רצועת האקלים הטרופי, באסיה ואפריקה. מאוחר יותר הגיע גם אל מדינות אמריקה הדרומית, מהן רוב הבננות מיוצאות היום בעולם. כיום עיקר ייצור הבננות בעולם מתרכז בהודו וסין. שמו המקורי של הצמח בפי הילידים הוא 'מוגו', ומשם השתנה ל'מוזו' בשפה הפרסית ומשם 'מוז' בערבית. השם הנפוץ הגיע מאוחר יותר מארצות מערב אפריקה שם הפירות כונו 'באנאן' שפירושו אצבעות והצמח כונה 'באנאנה'. הבננה בעברית החדשה נקראה תחילה מוז בדומה לשם בלטינית וערבית, אך השם בננה כנראה היה קליט יותר. בחפירות ארכיאולוגיות בתל מגידו נמצאו שרידי בננה על שיני אדם ומעריכים כי הפרי המיובש נסחר בישראל כבר לפני כ-3,500 שנה. כיום הבננה היא הגידול הרביעי בחשיבותו בעולם, והיא מהווה מקור מזון והכנסה עיקרי למדינות רבות.



מקור השם בננה מארצות מערב אפריקה שם הפירות כונו 'באנאן' שפירושו אצבעות והצמח כונה 'באנאנה'.
צילום: אלעד טנא



מאפיינים כלליים ומושגי בננצ'קים: הבננה כהגדרתה אינה עץ אמיתי. זהו למעשה צמח רב-שנתי עשבוני גבוה, חד-פסיגי ממשפחת המוזיים, סדרת הזנגבילאים, קרוב משפחה רחוק של הג'ינג'ר. הצמח בעל קנה שורש מעובה (ריזום) ומסועף, המכונה גם "עיקר" ("קן") ובתנאים אידיאליים מסוגל להתחדש שוב ושוב. מניצני ההתחדשות שלו גדלים נצרים הבנויים מעלים הגלולים אחד בתוך השני, בסיסם ("נדן") גלול לגלדים (כמו בצל) היוצרים יחדיו גזע מדומה הנקרא "גזעול" (גזע+גבעול). כאשר הגזעול מתבגר ("אמא") ומגיע לגודל קריטי מתארכת ובוקעת ממנו תפרחת אחת שממנה יצמחו הפירות (פירוט נוסף בהמשך). כ-200 מיני בננה מתועדים בטבע, חלקם ננסיים עד גובה 2 מטר ואחרים עד 15 מ'. נוסף על מיני הבר ידועים כיום כאלף זנים ומכלואים רשומים. בשונה מהמוכר לנו, פירותיהם של מיני הבננה בטבע מכילים זרעים שחורים רבים שוברי שיניים, וחלקם הגדול אינו מתוק אלא מכיל עמילנים שאינם מתעכלים ללא בישול (בדומה לתפו"א). זני הבננה המשווקים כיום בעולם הם ברובם עקרים וללא זרעים, תוצר של איסוף מוטנטים אקראיים והכלאות מכוונות, בשרשרת סבוכה וארוכה שהקשתה מאד על מדענים להתחקות אחריה, ואותה לא אפרט כאן. כיום לאחר מיפוי גנום קבוצות הבננה ומציאת צמחי המקור, מקובל לחלק את זני הבננה לכ-50 עד 80 קבוצות גנומיות שונות. אך כאן בכדי לפשט נשתמש בחלוקה הפשוטה הצבאית, לפי 3 תצורות פרי: הזנים המתוקים המכונים 'בננה', הזנים העמילניים המכונים 'פלנטיין' והזנים הלא אכילים. על הזנים עצמם אפרט בהמשך.



הנצרים הבנויים מעלים הגלולים אחד בתוך השני לגלדים (כמו בצל) היוצרים יחדיו גזע מדומה הנקרא "גזעול" (גזע+גבעול). צילום: אלעד טנא



ריבוי הבנות: כיום ריבוי הבנות למאכל נעשה ע"י נצרים ותרביות רקמה. כפי שכבר צוין קודם, רוב מיני הבננה המשווקים הם זנים עקרים שאינם מכילים זרעים. ניצן על גבי קנה השורש-העיקר, בבסיס הנדן, גדל לנצר המתפתח לגזעול. כל עיקר מחזיק גזעול אחד בוגר, מקבץ 2-3 עיקרים מכונה "קן" או "בית" יכול להחזיק 2-3 גזעולים בוגרים וכל גזעול (אמא) יצמיח אשכול בנות אחד.



גזעול אם שנכרת לאחר הנבה ולידו שני גזעולים שהתפתחו מעיקרים. צילום: אלעד טנא



גזעול אם ומסביבו נצרים קטנים שהתפתחו מעיקרים. צילום: אלעד טנא



פריחה ופרי: כאשר גזעול האם מגיע לגודלה הקריטי, מגיחה בין העלים תפרחת אחת גדולה (אשכול) על ציר מרכזי הנקרא "שדרה". האשכול צומח כשבקצהו "ענבל" גדול אדום המורכב משכבות של עלים קצרים ורחבים המגנים על ניצני הפרחים (דומה לארטישוק). השדרה צומחת ומתארכת כך שבכל פעם נחשפת "כף" של פרחי נקבה, ועלה הענבל שהגן עליה מתכופף אחורנית ונושר. בקצה הענבל מתפתחים ונחשפים הפרחים הזכרים המכילים אבקנים. שכבה אחר שכבה, נחשפים כפות פרחי הנקבה שיהפכו לפירות, השדרה מתארכת והענבל מתקלף. בשלב שבו כל כפות פרחי הנקבה נחשפו, לרוב כ-10-15 כפות לאשכול, עלי הכותרת מתייבשים והשחלות מתחילות להתפתח לבנות קטנות ("אצבעות") בהתאם כמובן למאפייני הזן ותנאי הגידול. גם פרחי הנקבה מצמיחים מעט אבקנים, אך אלה ברובם מעטים ומנוונים. לכל זן יש מאפייני אשכול שונים. הזנים הנפוצים המשווקים כיום בעלי אשכולות גדולים וכבדים המסוגלים לצמוח עד משקל ממוצע של כ-45 ק"ג ולעתים אף יותר.



ענבל חתך אורך
צילומים: אלעד טנא

פרחי זכר בקצה הענבל

זנים: בעולם קיימים כיום כאלף זנים ומכלואים ידועים. רוב זני הבננה המשווקים הם תוצרי מכלוא או השבחה משני מינים עיקריים בטבע: *Musa acuminata* ("AA") ו- *Musa balbisiana* ("BB"). הסיווג הרשמי נהוג כך שכל זן מיוצג בשמו המוכר, מאפייני הפרי והצמח, ומספר הסטים של כרומוזומים* שהוא קיבל מכל מין צמח הורה. כך כדוגמה: זן 'גולדפינגר' (FHIA-1) AAAB (מקבוצת 'פראתה אנה' מבשיל צהוב ובטעם מתוק חמצמץ כתפוח, או זן 'BEE' (מקבוצת 'פלנטיין') AAB בצבע כתום לבישול.



* בני אדם ורוב בע"ח המוכרים לנו הם דיפלואידיים: העובר מקבל סט 1 מתוך 2 של כרומוזומים מהאם + סט 1 מתוך 2 מהאב. סה"כ 2 סטים (2n), מהסט המשולב יוריש העתק אחד (n) הלאה. בבני אדם כל תקלה בתהליך הזה היא קריטית ופטאלית. בצמחים לעומת זאת המצב שונה והם פחות מוגבלים במספר הסטים של הכרומוזומים (פולי-פלואידיות). כך למשל בבננות יש מכלואים דיפלואידיים (2n) כמונו, אבל גם טריפלואיד (3n), טטראפלואיד (4n) ... וכו'.

בישראל כיום רשומים וידועים כעשרה זנים בולטים. במאה ה-15 גידלו בישראל את זן 'המוז הערבי' ומניחים שאף הגיע וגודל הרבה קודם לכן, ושעדיין ניתן למצוא ממנו בגינות. זן גבוה יחסית המשמש לעתים כשובר רוח בגידול זנים אחרים.



מוז ערבי בשולי חלקה – זן גבוה יחסית המשמש לעתים כשובר רוח בגידול זנים אחרים. צילום: גל אור

בסוף המאה התשע עשרה החלו לגדל בעולם את הזן 'גרוס מישל' AAA (טריפלואיד של *M. acuminata*) המתוק וצהוב. גם בישראל בתחילת המאה העשרים החלו לגדל אותו וזנים מסחריים נוספים. זה היה הזן המוביל בעולם,



פירותיו גדולים מתוקים וטעימים והוא היה הזן המרכזי בעולם עשרות שנים. ממתקי בננה ותמציות טעם מבוססים עליו עד היום. אך בסוף שנות העשרים התפרצה מחלה קשה שהחלה לתקוף במטעי בננות. המחלה נקראת "מחלת פנמה", גזע אלים של פטריה מסוג פוזריום אוקסיספורום (*Fusarium oxysporum f.sp. cubense*). מאחר שכל גידולי 'גרוס מישל' היו העתקים וגטטיביים מאותו צמח מקורי, כל המטעים היו רגישים מאד ובאותה מידה. המחלה השמידה מטעים שלמים בכל העולם ועד סוף שנות החמישים הפכה איום של ממש על מקורות המזון של מדינות רבות ועל ענף הבננות העולמי.



התבטאות מחלת פנמה במטע בננה. צילום: גל אור

* זן מקביל שנקרא 'קבנדיש' AAA צהוב, שהיה כבר קיים אך נחשב מעט נחות בטעמו מה'גרוס מישל', גילה עמידות רבה למחלה. קומתו הנמוכה הקנתה עמידות ברוח וקלות יחסית בקטיף האשכול, ותוך שנים ספורות הפך מזן שולי יחסית לקבוצת הזנים העיקרית שאנחנו מכירים. זני קבוצת ה'קבנדיש' פותחו והושבחו והם המובילים בישראל ובעולם עד היום. ישראל היא אחת המדינות המובילות בעולם בייצור שתילי בננה מתרבית רקמה. חברות ישראליות ובראשן 'תרביות ראש הנקרה' מייצרות חלק נכבד משתילי הבננה בעולם.

*ב1992 שוב התגלה גזע אלים של פטריית הפוזריום (TR4) התוקף הפעם את קבוצת ה'קבנדיש' ומאז נעשים מאמצים בכל העולם בכדי לפתח מכלואי בננה חדשים וזנים עמידים שיוכלו להחליף בעת משבר את הזנים הקיימים כיום. גם היום קיימת מחלת הפנמה בכל העולם ואף התגלתה לאחרונה בישראל במספר מוקדים. גזעים חדשים ואלימים של פוזריום צצים כל כמה שנים ומאיימים על זני הבננות בעולם ועל יבולים אחרים.

בישראל יש כיום מכלואי בננה רבים ומגוונים, רובם המוחלט מתוקים. ניתן לרכוש שתילי בננות אדומות, כחולות, ורודות-ננסיות, מקבוצות שונות וכמובן 'קבנדיש'. לעתים ניתן למצוא גם את הטיפוס הערבי, 'וויליאמס' האוסטרלי, 'פראטה אנה' הברזילאי, 'ליידי פינגרס' וגם 'פלנטיין' לבישול.



אשכול בננות אדומות לאחר הקטיף



אשכול בננות אדומות לקראת קטיף
צילומים: אלעד טנא



אשכול בננות אדומות לפני הבשלה



כיום קבוצת זני 'קבנדיש' AAA ('Cavendish') הם הזנים המתוקים, המוכרים והנפוצים ביותר. מהווים כמחצית מיבול הבננות העולמי וקבוצת הזנים המרכזית בישראל. גובהם עד כ-5 מ' חלקם עד 3.5 מ' ("חצי ננסי"), אשכולות כבדים, פרי מתוק בגודל בינוני המבשיל בצהוב. רוב זני ה'קבנדיש' נבררו להיות נמוכים ככל האפשר בכדי לעמוד ברוחות, וכבדי אשכול ככל האפשר בכדי להוביל כלכלית. מתוכם הזנים 'גראנד נין' (העיקרי בישראל), 'פז', 'וויליאמס' ('זיו', 'גל', 'ירדן'), 'זליג', 'עדי', 'אופיר', 'קבנדיש ננסי' ('אילון') ועוד... הם הזנים המובחרים ביותר.



אשכול של קבנדיש מזן מסחרי בתוך השקית צילומים: אלעד טנא



קבנדיש מזן ננסי נושא פרי

קבוצת זני 'פלנטיין' ו'דמויי פלנטיין' AAB ('Plantain') הם הזנים המשמשים לבישול וליצירת קמח. נציגיהם מועטים בישראל. גובהם בינוני עד כ-6 מ', בעלי אשכולות כבדים, לרוב פרי צהוב עד כתום ולעתים גם גוונים אחרים. הם נקטפים בוסר ולאחר מכן מעובדים לשימוש. מומלץ להתייעץ ישירות עם המדריכים האזוריים בנוגע לזנים אלו.



צמח צעיר מזני פלנטיין. צילום: אלעד טנא



לכל זן יש מאפיינים שונים שכדאי לדעת, יתרונות וחסרונות. לפני שנבחר את הזן המתאים לגינה מומלץ להתייעץ עם משתלת המכירה ולוודא שאתם יודעים מהם מאפייני הזן שאתם רוכשים.



לכל זן יש מאפיינים שונים שכדאי לדעת, יתרונות וחסרונות. משמאל זן גבוה טייאני 247, מימין הזן גרנד ניין (הזן המסחרי העיקרי בישראל). צילום: גל אור

נטיעה: הצמח רגיש לפגעי מזג אוויר, קרה, מליחות ועודפי מים. מצד שני אוהב-שמש, יוצר צל כבד ודורש השקיה רבה ודישון סדיר. בכל אלה יש להתחשב בבחירת המיקום. בישראל כל גזעול אם חי בממוצע כשנה וחצי. כל עיקר מתחדש וחי 20 שנה, אך מוחלף לאחר 10-12 כשהצמח נחלש, נתקף במזיקים והתנובה יורדת. מקובל לנטוע בית של 2-4 שתילים במרחק כ-30-40 ס"מ האחד מהשני, לאחר התנובה הראשונה עוקרים את החלש ביותר ומשאירים 2-3 עיקרים בבית, תלוי במרווחי השתילה ההתחלתיים. המועד המומלץ לשתילה הוא באביב המאוחר. מומלץ לנטוע בקרקעות מאווררות ומטויבות בקומפוסט בכדי למנוע נזקי הצפה ומחלות בשורשים. רוב זני הבננה בישראל נמוכים יחסית אך דורשים תמיכה למשקל האשכול והגנה קלה כנגד רוח וקרה. בגינה ניתן לנטוע במרווח של 3 מטר ומעלה, בהתאם למאפייני הזן, בקצוות הגינה ובצמוד לגדרות צפוניות בכדי לחסוך מקום ולא להצל על שאר הגידולים. רשת הצללה בהירה של 10% צל תסייע להגן בפני נזקי מזה"א ואידוי מים, ותוסיף לאיכות האשכול. חיפוי הקרקע סביב הצמח יעזור בהתמודדות עם עשבייה והקטנת אידוי המים מהקרקע ונהוג להשתמש בעלים הגזומים של הצמח עצמו כרסק גזם לחיפוי. צמחים צעירים מתקשים בהתמודדות מול עשבייה גבוהה ומומלץ לקלטר ולעשב סביב הבית בשנתו הראשונה. צמחים צעירים רגישים מאד לקרינת שמש, יובש, שרב וקור לכן מומלץ לנטוע אותם במיקום מוגן ולדאוג להשקיה סדירה.

*קן אחד לגינה אחת מספיק בהחלט. זהו גידול בזבזני יחסית ושני עיקרים יניבו מנת בננות יפה בהחלט.

השקיה והזנה: צמחי הבננה רגישים מאד לתנאי הסביבה והקרקע ומגיבים בהתאם. הצמח צורך מנות מים גדולות יחסית וזקוק להשקיה סדירה יומית עד פעמיים בשבוע בהתאם לתנאי הקרקע, הסביבה וצורת הגידול. את ההשקיה



מדינת ישראל
משרד החקלאות ופיתוח הכפר
אגף יער ואילנות
תחום גנים בוטניים וחקלאות יישובית



מתחילים מיד עם הנטיעה. אך הצמח רגיש מאד לרטיבות קרקע גבוהה ויש להימנע מהצפת הקרקע המעודדת מחלות שורש, נמטודות ורקבונות ועלולה להמית את הצמח. מנת המים לבית היא כ 2-30 ליטר ליום בהתאם לגיל הצמח, למזג האוויר והקרקע. בית עם שתי אמהות בוגרות מגיע לשטח עלווה של כ 50 מ"ר. לכן דרושים עד כ 60 ליטר מים ביום לכל קן בוגר ביום קיץ חם. לאחר קטיף האשכול חותכים את גזעול האם שהניב ולכן ניתן להפחית מעט בהשקיה (תלוי באזור בארץ). תדירות ההשקיה השבועית בגינה נקבעת לפי סוג הקרקע: בקרקע חולית השקיה יומית או דו-יומית, בקרקע בינונית, כל 1-2 ימים ובקרקע כבדה 2-4 בשבוע.



נזקי המלחה מתבטאים בקצות העלים. צילום: גל אור

הדישון צריך להתבצע גם הוא באופן סדיר ובנדיבות. דישון תדיר יתבצע החל מהאביב ועד הגשם המשמעותי הראשון. שלב הפריחה הוא הקריטי ביותר והצמח זקוק למירב המשאבים בכדי לפרוח, מחסור בדישון בזמן זה עלול לגרום לאשכול קטן, קריסת הצמח ונשירת פרחים. שימוש בדשן בשחרור אטי או מדשנת המחוברת לקו ההשקיה יקלו על העבודה. הדישון הנוזלי המומלץ הוא 4-0-12 ותוספי קומפוסט, מיקרואל" וברזל. כתחליף, שימוש בדשן בשחרור אטי יחד עם קומפוסט בשל ואיכותי בכמות של כ 25 ליטר אחת לחודשיים לצמח יספקו את רוב צרכיו לאורך הגידול ויעזרו בקליטת מים, ברזל ומינרלים חיוניים מהקרקע. בקרקע שבה רמת הגיר גבוהה במיוחד והצימוח כלורוטי בהיר, נערבב מנת קומפוסט גדולה בבור השתילה יחד עם הקרקע המקומית, נתקן בתוספת כלאט-ברזל ומיקרואלמנטים.



מזיקים: אין הרבה מזיקים משמעותיים לבננה בישראל, אך המעט שיש עלולים להמית את הצמח. אלה המזיקים העיקריים שבהם עלולים להיתקל בגינה:

מזיקי שורש: פטריות, חיידקים ונמטודות התוקפים את השורשים בקרקע ועלולים בסופו של דבר להמית את הצמח כולו. קשה מאד לזהות ולטפל בנזק הראשוני ולכן מומלץ לשתול את הצמח במיקום שאינו נוטה להיות מוצף בחורף ולדשן בקומפוסט לפחות אחת לחודשיים. בקרקע כבדה מומלץ לוודא שיש ניקוז טבעי לקרקע ולהוסיף קומפוסט בבור השתילה על מנת לאוורר את הקרקע.



סימני ארוויניה בבסיס הגזעול – חיידק הגורם למחלה זיהומית. צילום: גל אור

מחלת פנמה היא החשש העיקרי בעולם - פטרית פוזריום התוקפת במהירות וממיתה את הצמח. פטריה זו תוקפת בעיקר בתים מבוגרים דרך פצעי גיזום ומשם יכולה להתפשט לכל המטע. תסמיני המחלה הם קמילה של אמהות, הצהבה חריגה, נזילות מבסיס גזעול האם וריח רע עד התייבשות ותמותה. גם כאן הקפדה על סניטציה היא קריטית וחשובה ובמקרה של נזק חמור מומלץ לדווח אל המדריך האזורי ולהתייעץ אתו. מחלה זו אינה מהווה איום משמעותי על גידול בגינה.

מזיקי צימוח ירוק: כנימות שונות ובעיקר קמחית ההדר וכנימת-עלה הבננה, המתיישבות על נצרים צעירים, עלים ואשכולות. מזיקים אלה יעדיפו עשביה גבוהה, עלים מוצלים, לחות גבוהה ואוורור לקוי. אמנם אינם משמעותיים בגינה הקהילתית אך קיימים גם על צמחים אחרים בגינה ועשויים להתפרץ מדי פעם. הכנימות מייצרות טל דבש ועליו מתפתחת פייחת ועובשים המחלישים את הצמח. הסרת עלים יבשים עשויה להפחית את הנזק עד לרמה שאין צורך לטפל בו ישירות בחומרי הדברה. טיפול נקודתי בעזרת מי סבון ושטיפה בלחץ מים תסייע מאד בהפחתת הנזק. במקרה של נזק חמור מומלץ לטפל בצורה נקודתית ובחומרים המורשים לשימוש בחקלאות האורגנית.



מזיקי פרי: אין מזיקים משמעותיים, למעט ציפורים הנמנעות עם כיסוי האשכול. יחד עם זאת תיתכן נגיעות של כנימות ותריפסים לעיתים נדירות, נזק אסתטי בעיקר. במקרה של נזק כזה מומלץ להתייעץ עם המדריך האזורי.



נזקי תריפס בפרי (מימין) וכנימה קמחית בפרי (משמאל). צילומים: גל אור

מלבד אלה, ישנם מחלות ומזיקים נוספים העשויים לתקוף את הצמח ומומלץ להתייעץ עם המדריכים המקומיים באופן הטיפול הפרטני ועם הופעת סימני הנזק הראשונים.

תמיכה, גיזום ודילול: עיקר צעיר יכול להחזיק עד גזעול אם אחד שמניב. כל נצר נוסף מתחרה על משאבים ולכן יש לדלל אותו. את הנצרים המתחרים עוקרים מבסיסם באמצעות חיתוך החיבור לקנה-השורש ועקירה עם מכוש או לום. עם צימוח הפריחה נתמוך את בסיס האשכול באמצעות שני עמודים חזקים המסוגלים לתמוך במשקל של כ-50 ק"ג. לאחר צימוח התפוחת מאפשרים לנצר אחד יפה לעיקר להתחיל לצמוח, 2-3 נצרים לבית, בכדי שיוכלו להחליף בקרוב את האימהות המניבות. פצעי גיזום רגישים לחדירת פטריות ועובשים. סניטציה של ענפים פצועים ויבשים ניתן לבצע כל השנה. במקומות בהם יש סכנה לקרה מומלץ להימנע מגיזומי חורף של עלווה. בבית מבוגר מומלץ להקפיד על אוורור וסניטציה, תוך כדי שמירה על חדירת אור שמש ומינימום חיתוכים מיותרים. ניתן לחתוך עלים באמצעות סכין חדה ונקיה לרוחב הסיבים, בנקודה שבה הם נשברים מהגזעול ולא מעבר. לאחר שנחשפו כ-10-15 כפות באשכול יש לחתוך את השדרה מעל הענבל והפרחים הנוספים. לאחר מכן מכסים את האשכול בפלסטיק, בד או עלים יבשים קשורים בכדי למנוע נזקי קרינה והבשלה מוקדמת. לאחר הגעת הכפות לגודל יפה ולפני הצהבת האצבעות, יתבצע חיתוך האשכול, הפרדת הכפות להבשלה (הבחלה) וחיתוך בבסיס הגזעול של האם ("סבתא") לטובת הנצר המוביל הבא.



נצר שנחתך בדילול. צילום: אלעד טנא

שימושים: פירות הבננה יכולים לשמש למאכל, בישול וטיגון. פירות הפלנטיין נקטפים כשהם בשיא המילוי (התעגלות) ומשמשים לבישול, טיגון והכנת קמח. קליפות הפרי וליבות הגזעול משמשות גם הן למאכל במדינות עולם שלישי והן בעלות ערך תזונתי. עלי הבננה הירוקים מכוסים שכבת שעווה דקה ולכן עמידים במים. העלים משמשים לבישול והגשת אוכל, ולאחר מכן לחיפוי קרקע. ניתן להכין מהם גם צלחות חד"פ וקערות בכבישה חמה וייבוש מהיר. במדינות טרופיות משתמשים בעלי הבננה בתור גג ומניחים אותם לרוחבם, זה על גבי זה בהרעפה. עלים יבשים משמשים כריפוד למזרנים, אריגת מחצלות, קליעת סלים ואריזה. הגזעולים הכרותים משמשים להכנת סיבים. הם נכרתים טריים, נחתכים לאורכם, מרוסקים, ומבושלים במי-סיד בכדי לרכך ולהפריד את הסיבים. לאחר מכן טווים את הסיבים כעין צמר. סיבי ליבת הגזעול של זני בננה מסוימים, נחשבים רכים ואיכותיים ומשמשים לבגדים מסורתיים, הסיבים החיצוניים משמשים לאריגים גסים יותר. בהודו ואפריקה משתמשים בסיבי העלים והגזעולים להכנת נייר חום לאריזה ולשימוש אומנותי. קליפות בננה ופרי פגום משמשים כמזון משובח להאכלת בהמות. במחקר חדש נמצא שקליפת הבננה הטחונה עשויה לשמש לטיהור קרקע ממתכות רעילות.

הבנות מכילות ריכוז יפה של אשלגן, בערך כמו תפוז, וחלק ממנו כמו כל יצור חי אחר בצורת איזוטופים טבעיים (איזוטופ⁴⁰K). התפרקות האיזוטופ למצבו היציב פולטת קרינה רדיואקטיבית מזערית (כ-15 יח' בקרל לכל פרי). כמו כן, שהקרינה הנפלטת מבננה היא מזערית ואינה מסוכנת ולכן משמשת ללימוד ילדים על מנות קרינה ומדידתן. מנת הקרינה הנפלטת מבננה אחת שוות ערך לאחוז אחד מסך החשיפה היומית של אדם ממוצע, כ-1/300 מטיסה מסחרית, לצורך השוואה. אז אין מה לדאוג בנוגע לאכילה מוגזמת, זה רק משאיר טעם לעוד.



יתרונות תזונתיים: הבננה, מעבר לכך שרבה האנשים אוהבים מאוד את טעמה, היא פרי בעל ערכים תזונתיים ושימושים רבים בתפריט. הבננה מספקת אנרגיה זמינה שמקורה בהרכב הסוכרים הייחודי שספיגתם קלה ומהירה. כשזקוקים לאנרגיה מידית וזמינה, כמו לפני פעילות ספורטיבית מאומצת, מומלץ לאכול בננה. הבננה קלה לעיכול ועשירה במינרלים אשלגן ומגנזיום, האחראיים לתפקוד תקין של השרירים, איזון לחץ הדם ומניעת מחלות לב וכלי דם. לבננה השפעה מיטיבה על מערכת העיכול: בניגוד למה שרבים חושבים, בננה אינה גורמת לעצירות. הסיבים שבבננות דווקא מסייעים בהסדרת מערכת העיכול, כמו כן בהגנה על הקיבה מפני חומציות יתר והשפעותיה המזיקות. הבננה עשירה מאוד בוויטמינים מקבוצה B החשובים לתפקוד עצבי תקין, בעקר בוויטמין 6B המשפיע על יצירת סרוטונין שהוא מוליך עצבי. הסרוטונין גורם לרוגע ונינוחות ומסייע לשינה טובה יותר. את הבננה הכי טוב לאכול בצורתה הטבעית, במתינות, כחלק מתזונה על פי קשת המזון. עדיף להימנע מריסוק או שיקים בשל איבוד של ערכים תזונתיים.



בצלו של מזוז הבננה מזן עדי. צילום: גל אור