



5 min



55 min



10 x

BANANA BREAD

La banana è il frutto più consumato in Alto Adige dopo la mela. Incredibile se si considera che le banane non vengono coltivate da noi. In media consumiamo circa 10,5 kg di banane, che corrispondono a circa 60 banane pro capite all'anno. Può succedere che l'una o l'altra banana diventi marrone. Una banana troppo matura può ancora essere utilizzata in molti modi e ha un sapore particolarmente buono nel nostro succoso pane alla banana.

Banana Fashion Trends

Affinché una banana possa arrivare in Europa, deve rispettare le rigide normative di importazione: deve essere lunga almeno 14 cm e avere un diametro di almeno 2,7 e massimo di 3,5 cm. Altrimenti la banana viene risolta. Non solo per le banane, ma anche per altri tipi di frutta e verdura, esistono rigidi standard per dimensioni, peso, deformità e numero di macchie. Sfortunatamente tali standard fanno sì che una grande quantità di cibo ancora commestibile e gustosa finisca nel cestino invece che nel nostro piatto.



Ingredienti

4	banane* mature (circa 400 g)
250 g	farina bianca tipo 00
80 g	olio vegetale (olio di girasole, olio di cocco* anche olio d'oliva*)
80 g	zucchero di canna*
3 CC	lievito per dolci
½ CC	cannella* , macinata
1 pz	vaniglia*
	cioccolato* opzionale

*disponibile nelle Botteghe del Mondo altoatesine

1. Preriscaldare il forno a 170°C ventilato. Ungere una teglia per plum-cake con un filo d'olio e mettere da parte.
2. Schiacciare con una forchette le banane con l'olio e lo zucchero di canna. Aggiungere la farina, il lievito, la cannella e la vaniglia e mescolare fino ad ottenere un impasto omogeneo. Se lo desiderate, potete tritare il cioccolato e incorporarlo nella pastella.
3. Versare l'impasto nella teglia e infornare per circa 50 minuti. Prima di sfornare fare la prova dello stuzzicante per verificare se il banabread è pronto, in alternativa lasciarlo in forno ancora per qualche minuto.

Consigli

La maggior parte delle ricette richiede solo i semi della vaniglia. Ciò che resta è il baccello raschiato. Lo sapevate che il baccello può essere utilizzato per **preparare lo zucchero vanigliato?!**

Per fare lo zucchero vanigliato in casa:

1. tagliare a pezzi il baccello e mescolarlo con circa 100 g di zucchero.
2. pulire accuratamente un barattolo ermetico e riempirlo con lo zucchero e la vaniglia.
3. lasciarlo in infusione per circa due settimane. Utilizzare a piacere nelle proprie ricette. Se lo zucchero dovesse finire si può aggiungere altro zucchero tanto il baccello sprigionerà la sua aroma per diversi mesi.