

Temat: Banan na dobry nastrój

Cele:

- Zapoznanie uczniów z pochodzeniem bananów oraz rodzajami tego owocu
- Zapoznanie uczniów z właściwościami odżywczymi i zdrowotnymi bananów
- Zachęcenie uczniów do spróbowania potraw, których jednym ze składników jest banan

I. Wprowadzenie merytoryczne

Bananowce są jednymi z najważniejszych uprawianych roślin przeznaczonych na eksport. To także najczęściej spożywany w Europie i Ameryce owoc. Banan należy do roślin zielonych z rodzaju *Musa*, której rozmiary mogą osiągać nawet do 10 metrów wysokości. Warto zaznaczyć, że aktualnie botanicy rozróżniają około 80 różnych gatunków bananów. Ciekawostką jest to, że w niektórych krajach (np. Australii i Japonii) produkowane są ubrania z tkaniny powstałej z bananowca.

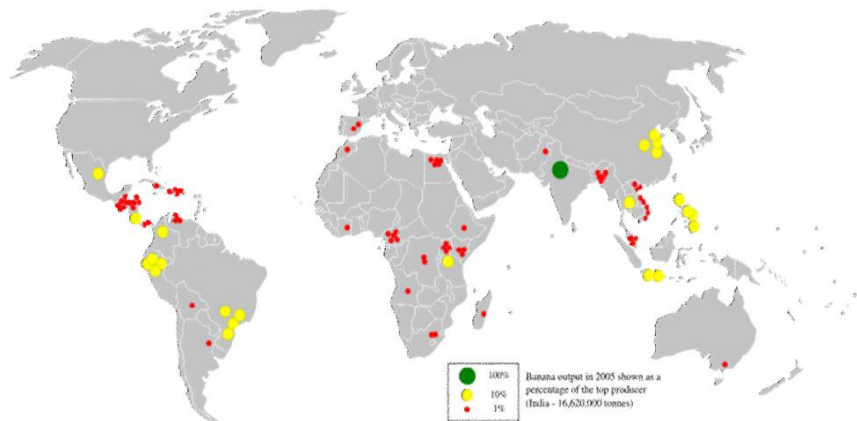


Bananowiec w ogrodzie

Najbardziej rozpowszechnione i znane na całym świecie są owoce bananów o żółtej skórce i słodkim smaku. Choć owoce niektórych gatunków bananów mogą mieć barwę fioletową czy czerwoną, a ich smak może w ogóle nie przypominać „standardowego” banana. Banan jest rośliną pochodzącą z Azji Południowo-Wschodniej, choć niektóre źródła podają, że po raz pierwszy mieszkańcy Papui Nowej Gwinei wykorzystali ten owoc w swojej diecie. Uprawa bananowca jest bardzo trudna, ponieważ wymaga nie tylko odpowiedniej wilgotności, ale także temperatur. W związku z tym hodowany jest w strefie tropikalnej, w przynajmniej 107 krajach z całego świata. Główne regiony uprawy bananów to:

- Azja Południowo-Wschodnia (Indie, Indonezja, Malezja, Filipiny, Wietnam czy niektóre rejony Chin)
- Afryka (Kamerun, Tanzania, Kenia czy Egipt)
- Ameryka Południowa (Ekwador, Kolumbia, Brazylia)
- Ameryka Łacińska (Honduras, Nikaragua, Kostaryka czy Dominikana)

Ciekawostką pozostaje fakt, że znacznym światowym producentem bananów są Indie.



W Polsce banany spożywane są głównie w postaci słodkiego owocu, natomiast warto pamiętać, że w niektórych krajach banany hodowane są ze względu na występującą w nim skrobię. W związku z tym banany spożywane przez lokalne ludności znacznie różnią się od tych słodkich odmian przeznaczonych na eksport. Dziko rosnące banany bardzo różnią się od tych znanych w Polsce. Są krótkie, grube i mają w środku dużo pestek.



Średni banan (trochę dłuższy niż dłoń) ze skórką waży 200g. Po zdjęciu skórki waży 120 g

Czerwone banany

Owoce czerwonych bananów są podobne do pod względem kształtów do bananów żółtych jednak ich smak znacznie się różni. Czerwony banan jest znacznie słodszy od tego zwykłego i jest połączeniem smaku banana i maliny bądź truskawki. Czerwone banany pochodzą z Kostaryki i Meksyku oraz na niektórych obszarów Australii.



Czerwone banany nadają się do spożycia, gdy ich skóra ma ciemny czerwony kolor i pojawią się na niej małe brązowe plamki. Nie zaleca się spożywania tych bananów, gdy są zbyt miękkie i wydzielają intensywny zapach, ponieważ najprawdopodobniej zachodzą już w nich procesy fermentacji i może dochodzić do rozwoju niektórych bakterii. Czerwona barwa skórki bananów związana jest z dużą zawartością beta-karotenu.

Pod względem wartości odżywczej czerwone banany są zbliżone do żółtych bananów. Czerwone banany mogą stanowić doskonały dodatek do sałatek czy musów. Można je także spożywać na surowo lub upiec w piekarniku. Są miękkie i słodsze od tych zwykłych. W Polsce można je dostać w niektórych sklepach, jednak ich cena jest dość wysoka.



Banan czerwony waży 90g. Po zdjęciu skórki waży 55g.

Wartości odżywcze bananów

- Banany są produktem lekkostrawnym, dzięki temu, że nie działają drażniąco na śluzówkę jelit.
- W bananach występuje potas, wapń, fosfor i magnez - składniki, które są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania mózgu oraz kości. Dodatkowo potas jest niezbędny dla prawidłowego funkcjonowania układu pokarmowego i mięśnia sercowego.
- Banany zawierają także duże ilości witaminy C, witamin z grupy B (głównie B1, B2, B12) oraz witaminy A, E i D. Witaminy C i E są silnymi przeciwutleniaczami, które nie tylko chronią organizm przed chorobami, ale także zmniejszają ryzyko choroby serca i niektórych nowotworów. Dodatkowo witaminy A i E pozytywnie wpływają na wzmacnianie odporności.
- Głównym źródłem węglowodanów w bananach jest skrobia (taka sama jak w ziemniakach). W związku z tym w krajach, gdzie hodowane są banany, wykorzystuje się je w diecie w analogiczny sposób jak ziemniaki w Polsce. W miarę dojrzewania bananów skrobia rozpada się na cukry takie jak: fruktoza, glukoza i sacharoza.
- Banany są także dobrym źródłem błonnika, który wpływa pozytywnie na prace przewodu pokarmowego.
- Banany są także dobrym źródłem roślinnego białka (100-gramowy banan zawiera 1,15 g białka). Jest to ilość białka zdecydowanie większa niż w przypadku innych owoców.

Regularne spożywanie bananów pozytywnie wpływa zarówno na zdrowie fizyczne, jak i psychiczne. Dzięki zawartości witaminy B6 banany pomagają w regulacji poziomu serotoniny. Ponadto, banany zawierają tryptofan (aminokwas, którego organizm człowieka nie może sam wyprodukować), który uspokaja, poprawia nastrój. Owoc ten może pomagać także przy bezsenności. Uważa się, że spożycie jednego banana dziennie może mieć pozytywny wpływ na nastrój i zapobiegać depresji.

Niektóre osoby stosują skórkę od banana do złagodzenia obrzęków, bólu i podrażnienia skóry powstałych przy ukąszeniach przez komara. Wówczas podrażnione miejsce pociera się wewnętrzną częścią skórki banana.

Jakie banany wybierać w sklepie

Podczas zakupów bananów należy wybierać owoce, które mają jasny, żółty kolor. Nie są obite i nie posiadają żadnych uszkodzeń. Najpełniejszy smak posiadają banany mocno żółte z małymi drobnymi brązowymi kropeczkami. Natomiast banany zielone na końcach lub też całe zielone, nie są w pełni dojrzałe, zatem ich smak nie jest w pełni rozwinięty.

Jak przechowywać banany

Świeże banany przechowujemy w temperaturze pokojowej, z dostępem do powietrza. Banany będą dłużej świeże, jeśli zostaną umieszczone w chłodniejszym i ciemniejszym miejscu w kuchni. Nie zaleca się przechowywać bananów w lodówce lub w szczelnie zamkniętych pojemnikach.

Banany zazwyczaj kupuje się połączone w kiść. Aby dłużej zachowały świeżość i dojrzewały trochę wolniej, należy je rozłączyć. Sugeruje się, żeby dojrzałe banany trzymać razem, np. w koszu/paterze na owoce, lecz każdy banan powinien być oddzielony od drugiego.

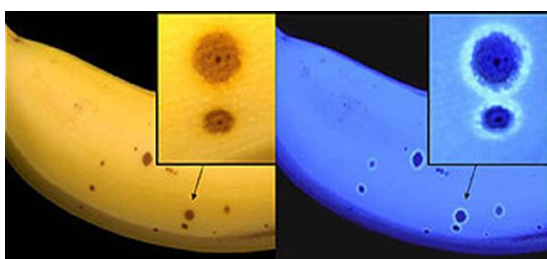
Nie należy trzymać bananów razem z jabłkami, gruszkami, morelami i brzoskwiniami, ponieważ te owoce wytwarzają etylen, który przyspiesza dojrzewanie bananów. Można ten fakt wykorzystać, jeśli chcemy, aby banany szybciej dojrzały.

Natomiast suszone banany należy przechowywać w szczelnych pojemnikach. Mogą to być słoiki lub pojemniki próżniowe. Ważne, aby owoce nie miały bezpośredniego kontaktu z powietrzem, wówczas będą dłużej nadawały się do jedzenia.

Czy banany potrafią świecić?

W 2008 roku naukowcy z Uniwersytetu w Innsbrucku i Columbia wykazali, że dojrzałe banany świecą w świetle UV. Odnotowana właściwość bananów nie jest związana z obecnością szkodliwych dla człowieka środków chemicznych czy związków radioaktywnych. Świecenie dojrzałych bananów w świetle UV jest naturalnym zjawiskiem wynikającym z rozpadu naturalnego zielonego barwnika (chlorofilu). Związki powstałe w wyniku rozpadu chlorofilu pod wpływem promieni ultrafioletowych zaczynają świecić na niebiesko.

Właściwość świecenia dojrzałych bananów tłumaczy się na dwa sposoby. Po pierwsze może to być związane z faktem, że wiele zwierząt potrafi widzieć światło ultrafioletowe. Świecący banan to dla nich sygnał, że oto znajduje się przed nimi dojrzały owoc, który można zjeść. Po drugie, powstałe w wyniku rozpadu chlorofilu związki wpływają korzystnie na „przedłużenie im życie”



Banany wegańskie

W prasie można znaleźć informację, że producenci bananów spryskują je środkiem zawierającym chitozan, który jest produkowany ze składników pochodzenia zwierzęcego (z krewetek lub krabów). Związek ten ma za zadanie przedłużyć trwałość bananów i ich dojrzewanie. Jednakże czołowi producenci bananów zaprzeczają, aby stosowali ten zabieg w celu przedłużenia trwałości bananów. W związku z tym, osoby będące na diecie wegańskiej mogą spokojnie spożywać banany.

Plantan - inaczej platan, banan warzywny

Plantany na pierwszy rzut oka łatwo pomylić z bananami. Warto zaznaczyć, że plantany z botanicznego punktu widzenia należą do tej samej rodziny co banany powszechnie spożywane w Polsce. Plantany są jednak intensywnie zielone i o wiele większe. Duże sztuki osiągają nawet 40 cm długości. Mięsz przypomina ten z żółtego banana. Surowy i niedojrzały plantan smakuje jak mąka i w ogóle jest niesłodki. Zawiera dużo skrobi, dlatego w niektórych krajach zwany jest bananem mącznym. W związku z tym nie są spożywane na surowo i wymagają przed spożyciem obróbki termicznej - można je gotować, smażyć i piec. W restauracjach bardzo często podawane są w formie smażonych chipsów albo nieco większych plastrów.



Plantany w porównaniu do bananów nie posiadają tak wysokiej ilości niektórych mikroelementów, jak banany - żelaza, miedzi, cynku. Zawierają jednak więcej potasu. Plantany zawierają także więcej kalorii, co sprawia, że banany są lepszą opcją dla osób będących na diecie.

Ciekawostki o bananach

- Ludzie mają około 50% DNA wspólnego z bananami.
- Nazwa „banan” wywodzi się z narzecza jednego z plemion murzyńskich w Kongo.
- Roślina z której pochodzą banany to bylina a nie palma (bananowiec)
- W polskich sklepach można głównie dostać jedną odmianę banana – Cavendish.
- Związek frazeologiczny „bananowa młodzież” oznacza rozpieszczoną i bogatą młodzież
- Banany nie mogą być spożywane przez osoby z cukrzycą, ponieważ szybko podnoszą stężenie glukozy we krwi
- „Bananówka” to rodzaj spódnicy o specjalnym kroju.
- Brązowe, a następnie czarne plamki na skórce banana nie świadczą o jego psuciu się, lecz świadczą jedynie o tym, że owoce osiągnęły swój pełny smak.
- Sok z banana jest jednym z najbardziej lepkich soków na świecie. Pozbycie się go z ubrania jest praktycznie niemożliwe.
- Najwięcej bananów zjada się w Indiach.
- Banany to najczęściej uprawiany owoc na świecie.
- Skórkę bananową można wykorzystać do filtrowania wody. Dowiedziono, że absorbuje ona toksyny i ciężkie metale.
- Banan był pierwszym owocem uprawianym przez ludzi.

II. Przepisy

- Placki bananowe z mąką ryżową
- Krem bananowy z jogurtem i miętą

1. Placki bananowe z mąką ryżową

Potrzebne akcesoria kuchenne lub sprzęty: deseczka do krojenia, nóż, widelec, miseczka, szklanka, mała łyżeczka, patelnia, talerz

Czas przygotowania: 15 minut

Liczba porcji: 12 placuszków

Składniki na 12 średnich placuszków:

- Banan 3 szt.
- Mąka ryżowa 125 g (5 łyżek)
- Jajko 2 szt.
- Proszek do pieczenia 1 łyżeczka
- Olej do smażenia

Wykonanie:

Banany pokroić na mniejsze kawałki i rozgnieść je widelcem, jajka roztrzepać z mąką ryżową i proszkiem do pieczenia. Połączyć roztrzepane jajka z bananami i wszystko wymieszać. Masa może zawierać małe kawałeczki banana, które rozpuszczą się, w czasie smażenia. Placuszki smażyć na średnio rozgrzanej patelni z minimalną ilością tłuszczu (tylko smarować nim patelnię). Liczba placuszków zależy od wielkości i grubości porcji.

Przepis na podstawie strony smaker.pl

2. Krem bananowy z jogurtem i miętą

Potrzebne akcesoria kuchenne lub sprzęty: Deska do krojenia, nóż, skrobaczka do warzyw, mały rondel, łyżka

Czas przygotowania: 15 minut

Liczba porcji: > 6 os.

Składniki:

- Banany dojrzałe, 3 sztuki
- Cytryna, 1/2 szt.
- Wiórki kokosowe, 2 łyżki
- Mięta, 3 gałązki
- Jogurt naturalny, 1/2 l.
- Miód (najlepiej akacjowy), 100 ml
- Limonka, 1 szt.
- Cynamon, szczypta

Wykonanie:

Obierz limonkę ze skórki skrobaczką do warzyw. Odkrojone kawałki skórki limonki drobno posiekaj. Zalej w rondelku zimną wodą i zagotuj. Obierz banany i pokrój je ukośnie w plasterki. Skrop obficie sokiem z połowy cytryny, żeby nie ściemniały. Wymieszaj jogurt z miodem. Odcedź skórki z limonki z wody. Umyj miętę i posiekaj listki. Dodaj skórki limonki i miętę do jogurtu. Dopraw całość cynamonem. Następnie wymieszaj z bananami i wiórkami kokosowymi.

Przepis na podstawie strony smaker.pl

Źródła zdjęć:

www.specjalnoscchk.pl/osiagi/Paszkowski_zamrazanie.pdf

www.specjalnoscchk.pl/osiagi/Paszkowski_zamrazanie.pdf

www.ilewazy.pl

www.uwielbiamwiedze.pl/discobanany

www.futuregardens.pl

Źródła:

www.eszkola-wielkopolska.pl

www.uwielbiamwiedze.pl/discobanany

www.futuregardens.pl

www.paczka-wiedzy.pl

www.tabele-kalorii.pl/kalorie,Banan.html