



Varför är det bra att äta bananer?

Banan innehåller en rad olika vitaminer och dessutom mycket kostfiber som är bra för tarmarnas rörelser.

Banan

Bananer växer i klasar på en hög palm-liknande växt, som faktiskt är en av världens största örter (och inte ett träd som man kan tro). Växten började odlas i sydöstra Asien under förhistorisk tid. De flesta bananer som vi äter i Sverige kommer från Latinamerika, dit bananen infördes först på 1800-talet. Till Sverige kom de första bananerna år 1909.

Bananerna skördas när de fortfarande är gröna och mognar i efterhand. De växer i klasar på en blomstjälk som kallas stock. Det kan finnas 200 bananer på varje stock, vilket blir ungefär 50 kg frukt. Längst ut på stocken sitter bananblomman, som är röd och liknar en tulpanknopp. Inom botaniken räknas bananen som ett bär.

Vad kan man göra med bananer?

Banan äts oftast råa, men i många matkulturer kokas och äts vissa banansorter ungefär som potatis. Bananer kan torakas som chips, eller användas i bakning. Varför inte göra en sockerkaka av några bananer som börjar bli övermogna!

