

## SPREEKBEURT OF WERKSTUK

### Bananen

Hier vind je alle informatie die je nodig hebt voor een spreekbeurt over bananen, waar ze vandaan komen en waarom ze gezond zijn. Het is handig om je spreekbeurt onder te verdelen in stappen; dit zijn verschillende onderdelen die een afgerond stukje vormen binnen je spreekbeurt. Hieronder staan de stappen. Daarna worden ze verder uitgewerkt.

#### **Stap 1) Wat zit erin een banaan?**

Kort uitleggen wat erin zit, en waarom ze gezond zijn.

#### **Stap 2) Waar komen bananen vandaan?**

Hoe en waar groeit de banaan? Wat is eerlijke handel?

#### **Stap 3) Hoe bewaar je bananen?**

Kijk jij hoe de schil eruit ziet? Hoe lang kun je ze bewaren?

#### **Stap 4) Welke soorten bananen zijn er?**

Soorten bananen

#### **Stap 5) Filmpje, quiz en recepten**

Bekijk hoe bananen worden verbouwd, test je bananenkennis en maak een lekker bananenrecept!

#### **Stap 6) Laatste check en meer informatie**

#### **Stap 1) Wat zit erin een banaan?**

Een banaan is een langwerpige, licht gebogen vrucht. Er zitten veel suikers die je lichaam snel kan opnemen. Dus als je een banaan eet, krijgt je lichaam snel energie. Daarom eten sporters vaak een banaan voor een wedstrijd. Toptennisser Rafael Nadal doet dat bijvoorbeeld altijd. Er zitten dus suikers in, maar wat nog meer?

In een banaan zitten veel voedingsstoffen, zoals vitamines en mineralen. Deze zorgen ervoor dat je lichaam goed functioneert. In een banaan zit:

- Vitamine C: dat is goed voor de weerstand.
- Kalium: dat is goed voor de bloeddruk en de spieren.
- Calcium: dat zorgt voor de botten en het gebit.
- Fosfor: dit is net als calcium goed voor botten en tanden.
- Magnesium: dit heb je onder meer nodig voor de botten en spieren, zoals de hartspier.

In elk soort fruit zitten weer meer stoffen van het één en minder van het ander. Daarom is het goed te variëren met fruit. De ene keer neem je een appel en dan weer een banaan of een kiwi. Dat is niet alleen erg lekker, maar zo krijg je van al het goede steeds iets binnen! Met 2 stuks fruit per dag blijf je gezond. Dan loop je op latere leeftijd minder risico op ziekten, zoals hart- en vaatziekten. Je kunt een banaan uit het vuistje eten, maar ook op een boterham, in een tosti of in fruitsalade. Bananen

die veel zwarte plekje hebben op de schil, zijn meestal zacht. Je kan 'm dan prima gebruiken om er een lekkere smoothie van te maken!

### **Stap 2) Waar komen bananen vandaan?**

Bananen komen uit warme, tropische landen, zoals Ecuador, Costa Rica, Panama, Honduras, Colombia, Guatemala en de Filipijnen. De meeste van die landen liggen in Zuid-Amerika. Daar groeit de bananenplant. Een bananenplant heeft geen stam maar bestaat eigenlijk helemaal uit bladeren. Daar groeit een bloemknop aan. Deze knop bestaat uit wel 100 bloemen, en elke bloem wordt een banaan. De bananenplant heeft veel zon nodig.

Bananen groeien in een tros van wel 50 kilogram. Alle bananen in zo'n tros zijn tegelijk rijp en je kunt ze niet lang bewaren. Daarom plukt de boer ze al voordat ze rijp zijn. Daarna worden ze verpakt in dozen en per bananenboot naar Europa en de rest van de wereld gebracht. Na 2 tot 4 weken komen ze aan in Europa en dan zijn ze bijna rijp.

De bloem die onder aan de tros zit, kun je ook eten. Die is wel minder zoet van smaak. Deze wordt bijna alleen in Azië gegeten.

Elk jaar worden meer dan 67 miljoen ton bananen geteeld. Bij ons wordt de banaan vaak als tussendoortje of toetje gegeten. In ontwikkelingslanden is de banaan een normale avondmaaltijd. Dat is eigenlijk niet genoeg. Veel Afrikanen bijvoorbeeld krijgen daardoor te weinig voedingsstoffen binnen, zoals vitaminen en mineralen. Bovendien is het belangrijk om elke dag iets anders te eten, want in elk voedingsmiddel zitten weer andere stoffen. Als je gevarieerd eet, krijg je alle stoffen binnen die goed voor je zijn.

### **Eerlijke handel**

Veel boeren kunnen hun bananen niet voor een lage prijs verkopen, omdat ze er dan niet genoeg mee verdienen om van te kunnen leven. Bananenhandelaren kopen hun bananen daarom het liefst bij grote bedrijven, omdat die wél een lage prijs kunnen bieden. Hierdoor verdienen de 'normale' boeren dus eigenlijk nog minder. Om daar iets aan te doen, bestaat er 'fair trade', eerlijke handel dus. De kleine boeren gaan samenwerken en kunnen daardoor wel hun bananen tegen een eerlijke prijs verkopen. Dat is voor de boer vaak nog niet genoeg om van te leven, maar in ieder geval is het een stuk beter dan wat hij er eerst voor kreeg.

Een voorbeeld van eerlijke handel is Stichting Max Havelaar. Boeren die lid worden van Max Havelaar krijgen bijvoorbeeld 27 cent in plaats van 13 cent per kilo bananen. In de winkel herken je die bananen aan een keurmerk. Zo ziet het keurmerk voor Max Havelaar er bijvoorbeeld uit:



Als er een sticker van Max Havelaar opzit, weet je dus dat de banaan op een eerlijke manier verhandeld is. Vind jij het belangrijk waar je bananen vandaan komen? Of let jij niet op wat je in je mandje stopt? Speel [Supershopper](#) en ontdek hoe belangrijk jij eerlijke handel vindt.

### Stap 3) Hoe bewaar je bananen?

Als de banaan nog niet rijp is smaakt ie nog niet zo lekker zoet. Dat komt omdat er nog veel zetmeel inzit. Dat wordt tijdens de rijping omgezet in suiker. In de groene, onrijpe bananen zit 20 keer zoveel zetmeel als suiker. Als de banaan geel begint te worden, zit er meer suiker in dan zetmeel. De banaan krijgt dan zijn zoete smaak. Na een tijdje krijgt de schil zwarte plekken en wordt de vrucht zelf zacht. Veel mensen vinden de banaan dan juist het lekkerst. Als je bananen koopt met zwarte plekken op de schil, kun je ze nog goed eten, maar meestal zijn ze niet zolang houdbaar meer. Bananen kunnen niet tegen kou, dan bederven ze snel.

### Stap 4) Welke soorten bananen zijn er?

De bekendste bananensoorten zijn de fruit- of dessertbanaan en de bakbanaan. De eerste soort is het meest bekend en eet je gewoon uit het vuistje. De bakbanaan kun je niet rauw eten. Er wordt ook wel bananenchips van gemaakt. In Suriname noemen ze de fruitbanaan ook wel de bacove en de bakbananen worden daar banaan genoemd. Verder zijn er nog meer soorten zoals de rode banaan, de appelbanaan, de babybanaan en de golden banaan.

### Stap 5) filmpjes, quiz en recepten

- Tip: je kunt in de klas een kort filmpje laten zien over bananen en eerlijke handel ([bekijk het filmpje op YouTube](#))
- Maak lekkere [bananen-ananasshake](#) of [fruitsmoothie](#) en deel die uit na je spreekbeurt!

### Quiz

Check hoeveel jouw klas afweet van bananen. De klasgenoot die de meeste goede antwoorden heeft, kun je een banaan geven als prijs!

### 1. Waarom zijn de bananen krom?

Net als alle planten groeien bananen in de richting van het licht. De bananen zitten bovenaan de steel vast. Als ze groeien richt de onderkant zich naar het licht. Langzaam krommen ze zich zo naar de zon. De bananenplant heeft veel zon nodig,

maar de bladeren houden de zon tegen. Hierdoor zijn de bananen nog recht. Als de bladeren gaan vallen zie je pas verschil. Onderaan zijn de bananen nog recht, maar bovenaan waar de bladeren weg zijn, groeien ze naar de zon toe en beginnen de bananen krom te worden.

## **2. Hoe kun je voorkomen dat een banaan bruin kleurt na het pellen?**

Door de banaan met citroensap te besprenkelen.

## **3. Welk fruit eten Nederlanders het liefst?**

1. appel, 2. banaan, 3. mandarijn

### **Afsluiting**

Dit was mijn spreekbeurt over bananen. Zijn er nog vragen?

### **Stap 6) Laatste check en meer informatie**

Waar let je leraar waarschijnlijk op bij een spreekbeurt?

De lengte van je spreekbeurt

Het aantal plaatjes en meegebrachte voorwerpen

De inhoud van je spreekbeurt

Het aantal gebruikte informatiebronnen

Dat je niet voorleest maar vertelt

Of je duidelijk verstaanbaar spreekt

Of je in je eigen woorden spreekt

Of de klas het verhaal goed kan snappen

Gebruik van stopwoordjes of gekke gebaren

Dat je je verhaal goed afsluit.

Waar let je leraar waarschijnlijk op bij een werkstuk?

Of je een duidelijke titel hebt

De inhoudsopgave

Waar je de informatie vandaan hebt

De indeling

Goed taalgebruik

De plaatjes, hoe het er verder uitziet, of je een mooie voorkant hebt

### **Waar vind je meer informatie?**

Nog even de links op een rijtje:

[www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

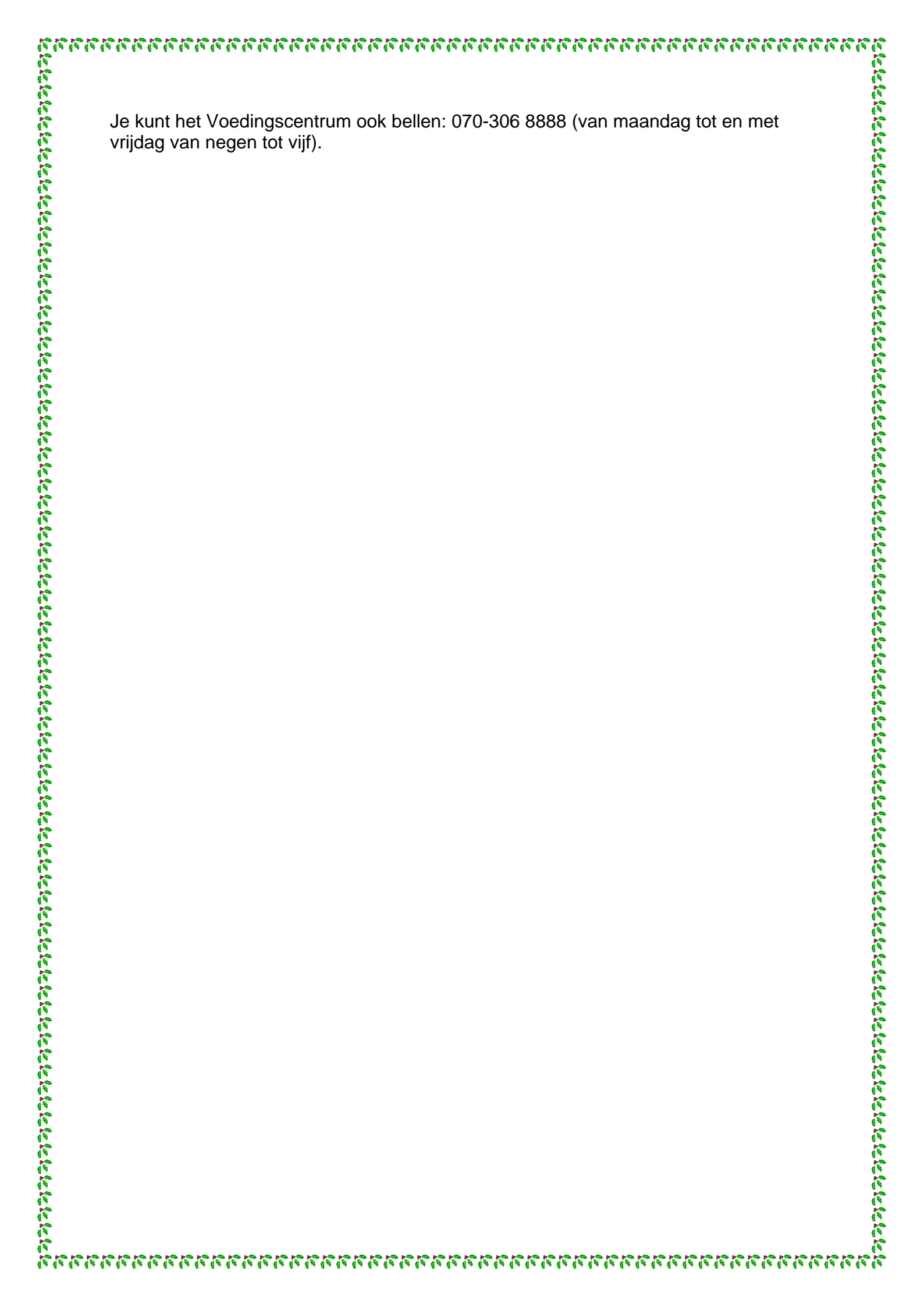
[www.groenteenfruit.nl](http://www.groenteenfruit.nl)

[www.maxhavelaar.nl](http://www.maxhavelaar.nl)

[www.freshday.nl](http://www.freshday.nl)

[www.thegreenery.nl](http://www.thegreenery.nl)

Op [www.agfpn.nl](http://www.agfpn.nl) vind je bij de beeldbank heel veel mooie plaatjes van bananen!



Je kunt het Voedingscentrum ook bellen: 070-306 8888 (van maandag tot en met vrijdag van negen tot vijf).