

BANANPOPS



Tidsbruk: 45 minutter

Jungelkunnskap

Lag supergod is av brune bananer! Bananen dyrkes i varme, tropiske strøk. Vi dyrker altså ikke banan i Norge, så alle bananene vi spiser kommer langveis fra. Derfor er det ekstra viktig at vi redder brune bananer fra søpla, så ikke alle ressursene som skulle til for å produsere og frakte bananen til Norge var forgjeves. Banan er den mest spiste frukten i Norge, kanskje fordi den smaker så godt! Både næringsinnholdet og smaken på bananen endrer seg ganske mye etter hvor moden den er. Jo grønnere banen, desto mer fiber har den, og jo gulere og etterhvert brunere bananen er, jo søtere smaker den. Dersom bananen har blitt litt brun og søt passer den godt til å bruke i pannekaker, vafler, smoothie eller is. Og i dag er det nettopp bananis vi skal lage!

Huskeliste og utstyr

- ☐ Bananer (en halv banan til hver)
- ☐ Stor tallerken eller brett
- ☐ Bakepapir
- ☐ Grillspyd/ispinner (ett til hver)
- ☐ Naturell yoghurt til dypping
- ☐ Mørk kokesjokolade til dypping
- ☐ Revet kokos eller sesamfrø

Allergi?

Velg laktosefri yoghurt og sjokolade ved laktoseintoleranse. Velg plantebasert yoghurt og melkefri sjokolade ved melkeallergi. Dropp sesamfrø eller erstatt med andre nøtter/frø som tåles ved sesamallergi, eller bruk kun kokos.

Forberedelser



- Legg ut bakepapir på en tallerken eller brett, og sjekk at det får plass i fryseren.
- Smelt kokesjokoladen over vannbad.
- Sett frem yoghurt og bananer.
- Hell kokosmasse ut over en stor tallerken.
- Lag eventuelt flere stasjoner dersom dere har med mange barn.

Gjennomføring

1 Introduksjon:

- Samle barna og fortell kort om dagens aktivitet, hva dere skal gjøre og hvordan. Vis barna ingrediensene og send dem rundt så de kan se og lukte.
- Snakk med barna om banan. Er det noen som har laget mat med brune bananer før? Hva smaker brune bananer? Her kan dere gjerne prøvesmake en grønn banan og en brun banan.
- Vis først barna hvordan man lager en bananpop, før de prøver selv.

2 Aktiviteten:

- La barna skrelle bananene og dele dem i to. Barna får en halv banan hver.
- Deretter stikker dere en pinne inn fra bunnen av den halve bananen, omtrent halvveis gjennom.
- La barna dyppe hver sin banan ned i smeltet sjokolade eller naturell yoghurt. Hjelp eventuelt til med en skje.
- Strø deretter revet kokos eller frø over bananen.

- Legg bananpopsene på brettet med bakepapir. La eventuelt barna merke med tusj på bakepapiet, hvilken bananpop som er deres.
- Legger brettet med bananpopsene i fryseren i minst 30 minutter, gjerne lenger.

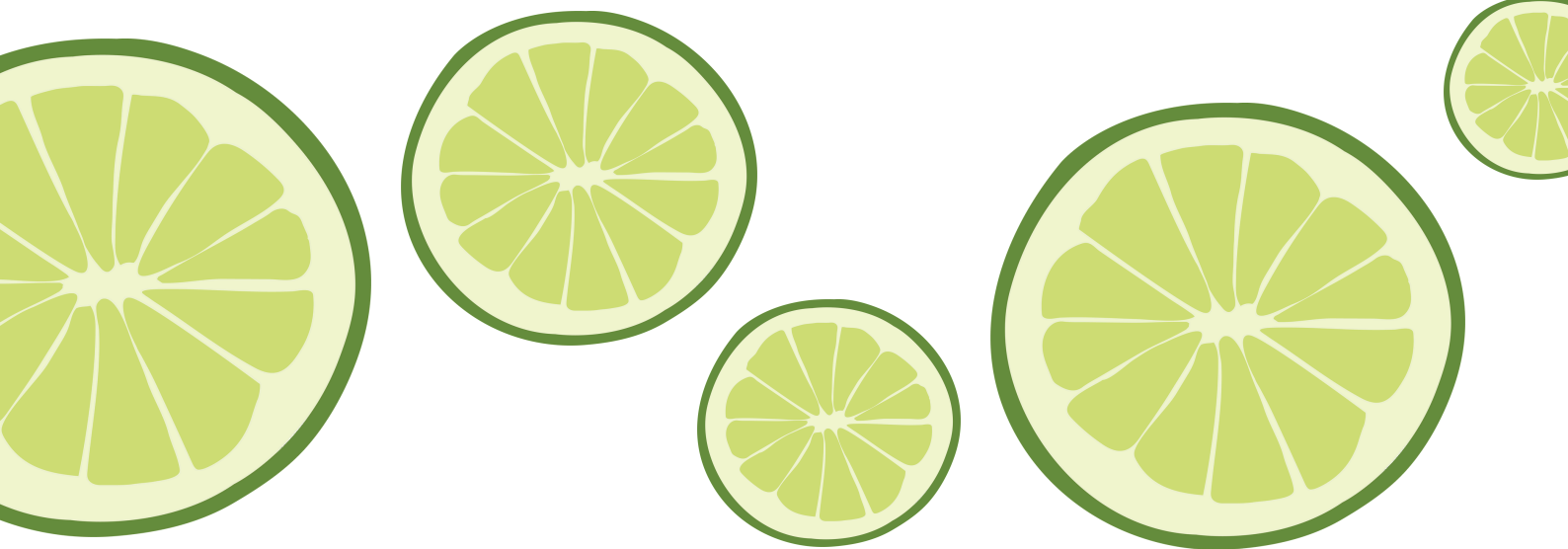


Tips!

Gjør gjerne en liten smakstest med en banan som er litt grønn i kantene, og en som har brune flekker. Kjenner barna forskjellen? Hvilken liker barna best?

Variasjon og videreføring

- Prøv gjerne andre typer topping som for eksempel hakkede nøtter. Det går også an å dyppe banan i smoothie istedenfor yoghurt og sjokolade.
- Dette er en relativt rask aktivitet som ikke krever stor plass eller kjøkken. Aktiviteten kan gjennomføres puljevis, med flere små grupper som kommer og får lage sin egen bananpop fortløpende.
- Aktiviteten kan også gjøres med mange barn samtidig, dersom dere har god plass til å fordele dem på flere stasjoner. Det krever noe mer utstyr. Husk også å sjekke hvor mange brett dere har plass til i fryseren.
- Bruk gjerne også brune bananer som søtning i pannekaker, smoothie og grove vafler.
- Lag en avtale med nærbutikken om å få hente overskuddsfrukt- og grønt! Det er bra for kroppen, kloden og lommeboka.



Quiz

FLEIP ELLER FAKTA:

- Det er best å oppbevare bananene i kjøleskapet (**fleip**, da blir de fort brune)
- Det er bra å velge single bananer i butikken (**fakta**, for single bananer blir fortere moden/brun enn de som henger sammen i stilken, så de må vi redde fra søpla)
- Banan er den mest spiste frukten i verden (**fleip**, det er mango, men banan er den mest spiste i Norge)
- Banan dyrkes i Norge (**fleip**)
- Det er farlig å spise brun banan (**fleip**, den er super å bruke i smoothie, pannekaker, bananbrød osv.)
- Det finnes røde bananer (**fakta**)
- Bananer vokser på trær (**fakta**, på bananpalmer)



Tips til gjennomføring

Les opp ett og ett utsagn. Barna viser om de tror det er **fleip** eller **fakta** ved å gjøre bevegelser. For eksempel å strekke armene i været hvis de tror det er fleip og sette seg på huk hvis de tror det er fakta.

Du kan gjøre quizen mer aktiv ved å merke opp to områder, et fleipområde og et faktaområde, og be barna bevege seg fra den ene til den andre siden avhengig om de tror det er fleip eller fakta.

Kanskje la barna lage sine egne fleip eller fakta-spørsmål?