

# Tips voor het hanteren van bananen



Bananen zijn kwetsbaar! Maar dat wist je natuurlijk al, omdat ze beurs worden als je ze verkeerd in je tas meeneemt. Hier zijn een paar handige tips hoe je met ze om moet gaan:

## In de winkel:

- Pak de bananen vast bij de kroon [de bovenkant van de tros] om te voorkomen dat ze gekneusd raken.
- Wees niet bang voor een paar lichte markeringen op de schil – de bananenschil is het natuurlijke schild van de vrucht.
- Zet of leg in jouw boodschappenkarretje nooit iets op een tros bananen.
- Laat bananen nooit in de auto liggen met heel warm of heel koud weer.

## Thuis:

- Til de bananen op aan hun kroon en wees voorzichtig als je ze op een harde ondergrond legt.
- Haal ze uit de verpakking (tenzij het 'thuis-rijpende' bananen zijn).
- Bewaar de bananen gescheiden van andere verse producten (bananen produceren veel ethyleen, een stof die ook het rijpingsproces van andere vruchten versnelt).
- De beste manier om bananen te bewaren is aan een bananenhanger – op die manier kan de lucht door de tros circuleren en komen ze niet in contact met harde oppervlakken.
- Bewaar de bananen bij (koele!) kamertemperatuur (14 tot 16°C is ideaal) en vermijd direct zonlicht, warmte en droogte.

Tijdens het rijpingsproces wordt het zetmeel in de bananen omgezet in natuurlijke suikers – hoe geler de banaan, hoe zoeter hij is. Als de banaan nog rijper wordt, krijgt hij van nature een bruine kleur – dit duidt niet op kneuzingen. De bruine vlekjes op de bananenschil zijn suikers die zich door de schil een weg naar buiten banen.

Uiteindelijk draait het om persoonlijke voorkeur. Sommige mensen houden van gele bananen, romig en stevig, en andere mensen eten ze liever zacht en zoet, wanneer ze bruine vlekjes hebben...juist door hun veelzijdigheid zijn we dol op bananen. Deze veelzijdigheid betekent ook dat je veel verschillende dingen kunt doen met bananen – kijk voor inspiratie eens naar onze recepten.