



[www.gemeinsamtafeln.de](http://www.gemeinsamtafeln.de)

# Kochkiste



die lobby für kinder  
Ortsverband Lübeck e.V.

**Bananen gibt es in zahlreichen Formen und Farben - von den essbaren Arten schmecken manche süß und haben ein weiches Fruchtfleisch, andere hingegen sind so hart, dass man sie vor dem Verzehr kochen muss. Bananen sind wertvolle Energielieferanten - deswegen sind sie bei Sportlern so beliebt. Den Ursprung dieser Frucht vermutet man in Südostasien, von dort gelangten sie zunächst nach Afrika und später auch nach Amerika.**

Viele Menschen bei uns in Europa denken, dass Bananen nur die süßen und gelben Früchte sind, die man in jedem Supermarkt findet. Dabei gibt es Bananenarten, die in anderen Ländern - insbesondere in den tropischen Regionen - zu den Grundnahrungsmitteln gehören, bei uns jedoch nur in ganz speziellen Läden zu finden sind.

Grundsätzlich unterscheidet man die bei uns so beliebten süßen Bananen von den "Kochbananen", welche in rohem Zustand nicht zum Verzehr geeignet sind.

Kochbananen, die aufgrund ihres Stärkegehalts im Geschmack und in der Bissfestigkeit an Kartoffeln erinnern, können sowohl im reifen wie auch im unreifen Stadium nach entsprechender Zubereitung gegessen werden. Im Vergleich zu den süßen Bananen haben die Kochbananen einen deutlich niedrigeren Wassergehalt. Beide Bananensorten sind nachweislich schon im siebten Jahrhundert vor Christus von den Menschen als Nahrung verwertet worden. Einer alten Legende aus dem Gebiet des heutigen Staates Myanmar (gelegen zwischen Indien und Thailand) nach waren es die Vögel, welche es den Menschen vormachten - einer der ersten bekannten Namen für die Banane hatte deshalb die Bedeutung "die Vögel haben es erzählt".

Die ursprüngliche Banane sah noch etwas anders aus als die meisten uns heute geläufigen Arten - die von Fruchtfleisch umgebenen großen schwarzen Samen sind

bei den meisten gegenwärtig kultivierten Bananenpflanzen verschwunden, wahrscheinlich infolge der Kreuzung verschiedener Arten.

### **Wie werden Bananen angepflanzt?**

Eine einzige Bananenstaude trägt zwischen zehn und 20 Bananenhände, also durchschnittlich rund 300 Früchte, die es gemeinsam auf ein Gewicht von 35 bis 50 Kilogramm bringen. Normalerweise ist die Färbung der meist krummen Früchte grün, die mit wachsender Reife ins Gelbe übergeht - es gibt aber auch rot und blau gefärbte Früchte. Wenn die Früchte reif geworden sind, stirbt die Mutterpflanze ab - ohne menschlichen Eingriff überlebt an ihrer Stelle der Schössling, der nahe der Mutterpflanze Wurzeln treibt.

### **Was weiß die Geschichtsschreibung über die Banane?**

Die ersten Bananen wuchsen in der Gegend, in der sich heute die Länder Malaysia und Thailand befinden - also in Südostasien. Die dort lebenden Menschen verzehrten die Früchte von wilden Vorfahren der heute unter den Namen "Musa acuminata colla" und "Musa balbisiana colla" bekannten Bananenarten. Später gelangten die Früchte nach Indien.

Als der makedonische König Alexander der Große mit seinem griechischen Heer seinen Feldzug durch Asien veranstaltete, kosteten er und seine Mitstreiter wahrscheinlich im Jahr 327 vor Christus zum ersten Mal eine Banane. In den folgenden Jahren erlangte die Frucht auch in Europa einen gewissen Bekanntheitsgrad.

### **Händler bringen die Banane von Ost nach West**

In vielen Ländern zählen die unterschiedlichsten Bananenarten zu den alltäglichen Grundnahrungsmitteln. (Quelle: eigenes Archiv)

Größere Verbreitung im Mittelmeerraum fand die Banane dann einige Jahrhunderte später im Rahmen der Ausbreitung des Islams ("Islamische Expansion") im siebten Jahrhundert nach Christus. Arabische Händler brachten die Pflanze außerdem auf die afrikanische Insel Madagaskar, wo ebenso wie auf dem afrikanischen Festland hervorragende klimatische Bedingungen für einen gezielten Anbau herrschten. Die Banane breitete sich auf dem ganzen afrikanischen Kontinent aus.

## **Zubereitungsarten der verschiedenen Bananensorten**

Gebraten mit Zucker oder Honig oder - je nach Sorte - mit Salz, Käse und Gewürzen sind Bananen eine Köstlichkeit.

Auch die aus Bananen hergestellten Speisen und Getränke sind äußerst vielseitig. In afrikanischen Ländern wie Uganda oder Tansania zum Beispiel braut man aus Bananen eine Art Bier, das von Menschen jeden Alters getrunken wird und ein wichtiger Bestandteil der täglichen Nahrung ist. Speisen wie Brot, Kuchen, Pfannkuchen, Brei oder Pudding werden häufig mit Bananen versetzt.

In lateinamerikanischen Ländern kennt man gekochte, zerdrückte und dann in heißem Öl gebratene Kochbananen unter dem Namen "Patacones" oder "Tostones" - sie dienen als Beilage oder zusammen mit Bohnen und Reis auch als Hauptgericht. Auch Bananenchips werden hergestellt, indem die Früchte dem heißen Öl ausgesetzt werden.

Kochbananen werden wie Kartoffeln zubereitet oder mit Zwiebeln, Pfeffer und anderen Gewürzen als Salat angemacht. Auch als Dessert in Zucker und Butter gebraten oder als Auflauf im Ofen mit Käse überbacken können Kochbananen eine Delikatesse sein. Getrocknete Bananen können zu Mehl weiterverarbeitet werden, aus dem dann verschiedene Backwaren entstehen. In asiatischen Ländern wie Malaysia, Singapur oder Indonesien werden Bananen in einen Teig gehüllt, den man anbrät und als Dessert reicht.

Drei natürliche Arten von Zucker sind Bestandteil der Bananen: "Fructose", "Saccharose" und "Glucose" - alle drei sind wichtige Energielieferanten für den menschlichen Stoffwechsel. Eine einzige Banane liefert genügend Energie für ein 90-minütiges Ausdauertraining. Außerdem sind Bananen reich an Ballaststoffen, welche bei der menschlichen Verdauung eine wichtige Rolle spielen. Der regelmäßige Verzehr von Bananen soll eine wirksame Vorbeugung gegen viele Krankheiten sein.

Wir essen etwa 14 Kilogramm pro Kopf.  
Zweitliebste Frucht in Deutschland

Die Bananenstaude gehört zur Familie der Beeren

Dessertbananen  
ca. 100 verschiedene, bekannte Sorten ( insgesamt bis 1000 )

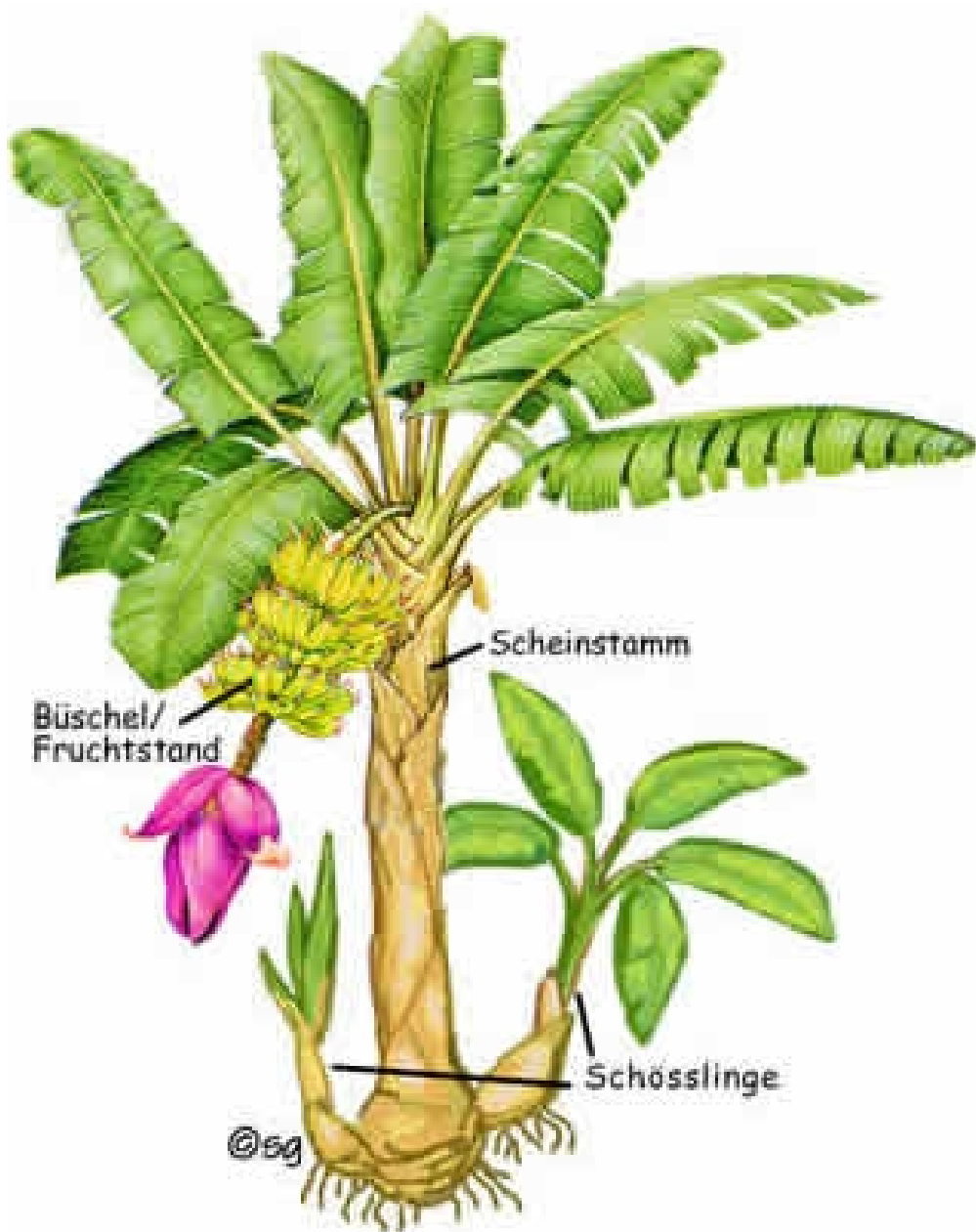
Kochbananen



Roh, gebraten, gekocht



Gekocht, gebraten



Viel Sonne, Durchschnittstemperaturen von mindestens 27 Grad Celsius und ausreichend Niederschlag. Der Boden darf nicht zu fest sein, so dass das Regenwasser abfließen kann, sonst „fault“ die Pflanze.

**Aus dem arabischen „Banan“ = Finger**



**Eine einzige Bananenstaude trägt zwischen zehn und 20 Bananenhände, bis zu 300 einzelne Finger wachsen an einer Hand**

Eine Bananenstaude wird zwischen drei und bis zu neun Metern hoch. Während der Wachstumsphase legen sich die älteren Blätter umeinander und bilden so einen Scheinstamm. Im Laufe der Zeit sieht die Pflanze einer Palme immer ähnlicher. Nach etwa sechs Monaten bildet die Pflanze den Blütenstand aus. Neben einer großen, meist roten männlichen Blüte, gibt es zahlreiche gelbe oder weiße weibliche Blüten. Aus ihnen entstehen die Früchte. Während der Wachstumsphase biegen sich die Finger nach oben, was die typische Krümmung der Banane zur Folge hat. Erst nach 1 bis 1,5 Jahren können die Bananen geerntet werden. Die Bananenpflanze trägt nur 1x Früchte. Aus diesem Grund wird die Mutterpflanze nach der Ernte abgeschlagen. An ihren Wurzeln hat sich aber bereits ein Sprössling für die nächste Ernte gebildet. Neue Bananenfelder werden durch Samen der Blüten angelegt.

Die Monokultur auf den Bananenplantagen hat zur Folge, dass sich Schädlinge aller

Art schnell verbreiten können. Besonders Pilzkrankungen bedrohen die Bestände. Um den Krankheiten und Schädlingen Herr zu werden, wird vielerorts Chemie eingesetzt (bis zu 1x pro Woche werden die Pflanzen gespritzt. Das schadet nicht nur der Natur sondern gefährdet auch die Gesundheit der Plantagenarbeiter. Eine intensiv bewirtschaftete Bananenplantage lässt sich nur einen gewissen Zeitraum halten. Die Banane benötigt viele Nährstoffe zum Wachsen, sodass die Böden bald ausgelaugt sind. Nach etwa 20 Jahren muss deshalb in der Regel eine neue Plantage angelegt werden.

Mit Bananen ist es wie mit fast allen Früchten – die meisten gesunden Vitalstoffe stecken gar nicht im Fruchtfleisch, sondern in den Kernen und der Schale! Beim Apfel essen viele die äußere Hülle bedenkenlos mit, aber wer käme auf die Idee, eine Banane mitsamt ihrer Schale zu verspeisen? Sie macht immerhin 40 Prozent der ganzen Frucht aus und es wäre doch schade, wenn Bananen um die halbe Welt gereist sind, nur um beinahe zur Hälfte im Abfall zu landen. Was sich im ersten Moment seltsam anhört, ist tatsächlich gar nicht so abwegig, sondern sogar sehr gesund. Bananen stecken voller gesunder Vitalstoffe, sie sind reich an Kalium, Magnesium, Vitamine A, B (vor allem B6), C und K, Niacin, außerdem liefern sie Folsäure, Phosphor und zahlreiche essenzielle Aminosäuren. Mit ihren Faserstoffen und Ballaststoffen unterstützen sie eine gesunde Verdauung, machen satt und liefern jede Menge leicht verdauliche Kohlenhydrate für einen Tag voller Energie. Wer die Schale wegwirft, verzichtet jedoch auf einen Großteil der wertvollen Nährstoffe! Ihr Anteil ähnelt dem des Fruchtfleisches, besonders reich sind sie an wichtigen Ballast- und Faserstoffen. Vor allem für Veganer ist der nennenswerte Gehalt an Vitamin B12 interessant. Wie isst man Bananenschalen? Am einfachsten lassen sich Bananenschalen mit Hilfe von grünen Smoothies in den Speiseplan integrieren. Man sollte meinen, dass ein Smoothie mit Bananenschale faserig schmeckt, dem ist aber nicht so. Mit Hilfe eines leistungsstarken Smoothie-Mixers wird die gelbe Hülle so fein zerteilt, dass sie gar nicht mehr wahrnehmbar ist. Wer sich traut, kann aber auch einfach die Banane samt Schale kauen – etwas gewöhnungsbedürftig, aber durchaus möglich. Natürlich kommen dafür nur saubere **Bio-Früchte in Frage**. Wenn die Bananen schon reifer sind, ist dies sogar von Vorteil, ihre Schalen sind dünner und schmecken süßer.

Die erstaunlichsten Anwendungen der Bananenschale sind:

1. Ähnlich wie beim Rezept für Apfelessig kannst du Bananenschalen verwenden, um daraus den ungewöhnlichen Bananenessig zu erhalten!
2. Reibe die Innenseite der Schale regelmäßig über deine Zähne, um sie sanft aufzuhellen. Nach mehreren Wochen liefert diese Methode sichtbare Resultate – ganz natürlich.
3. Zur Lederpflege reibe die Innenseite der Schale auf das Leder, und poliere mit einem trockenen Tuch nach.
4. Chrom, Edelstahl und Silber lassen sich mit der Schale ebenfalls sehr gut polieren.
5. Mückenstiche, Ausschläge von Brennnesseln und andere Hautreizungen lassen sich durch Auflegen der Bananenschalen-Innenseite rasch lindern.
6. Zur Beseitigung von Hautunreinheiten reibe die Innenseite der Schale auf die betroffene Gesichtspartie, und lasse sie einwirken. Eine Verwendung als pflegende Gesichtsmaske durch Auflegen ist ebenfalls möglich.
7. Warzen verschwinden, wenn man sie mindestens eine Woche lang über Nacht mit der Bananenschale behandelt. Lege dazu ein Stück der Schale auf die Haut und befestige es z.B. mit einem Pflaster. Die Enzyme in der Schale lassen Warzen mit der Zeit verschwinden und verhindern, dass neue entstehen.
8. Zum Vertreiben von Blattläusen verteile klein geschnittene Bananenschalen um die betroffenen Pflanzen. Hier ist der ultimative Leitfaden für ökologische Mittel gegen Läuse.
9. Verwende sie als Dünger für Zimmerpflanzen: Bananenschalen in ein Gefäß geben und mit Wasser aufgießen. Das Wasser wird dadurch mit Nährstoffen angereichert. Achte darauf, dass die Schalen immer bedeckt sind und wechsele sie regelmäßig, um Schimmel vorzubeugen.

Quelle: <http://www.smarticular.net/tricks-bananenschalen-sinnvoll-weiterverwenden/>

Quelle: <http://www.smarticular.net/sind-bananenschale-essbar/>

**Da Bananen von „Großplantagen“ stark belastet sind, und die Plantagenarbeiter sehr schlecht für die Arbeit bezahlt werden, sollte man nur „Bio und Fairtrade“ Bananen verarbeiten.**