



EINLEITUNG

BANANE – DIE BELIEBTE NUMMER 2

Bananen sind ein wahrhaft vielseitiges Obst. In unseren Breiten stehen sie an zweiter Stelle der beliebtesten Obstsorten. Die Zahlen schwanken, der Pro-Kopf-Verzehr wird mit etwa 11–14 kg pro Jahr angesetzt. Hier in Deutschland kommt nur der Apfel

noch häufiger auf den Teller, mit etwa 25 kg pro Kopf.

Unsere Bananen stammen zum Großteil aus Süd- und Mittelamerika und werden mit Containerschiffen nach Europa importiert. Damit sie die lange Reise gut überstehen, werden sie grün geerntet und reifen mit der Zeit nach.

Durch ihren hohen Anteil an Fruchtzucker liefern Bananen schnell verfügbare Energie. Mit etwa 90 kcal pro 100 g zählen sie zu den kalorienreicheren Obstsorten. Zusätzlich punkten sie mit ihren Inhaltsstoffen, wie Kalium, Magnesium und Vitamin B6.

Bananen, botanisch betrachtet gehören sie zu den Beeren, werden in Obst-, Gemüse-

und Textilbananen eingeteilt.

Obst- oder Dessertbananen, wie sie bei uns im Obstregal liegen, sind süß und können roh oder gegart verwendet werden.

Gemüse- oder Kochbananen werden nicht roh verzehrt, da sie sehr mehlig sind. Gegart in der Pfanne, im Kochtopf oder in der Fritteuse entstehen schmackhafte Gerichte.

Textilbananen sind nicht zum Verzehr geeignet, ihre Fasern aus Frucht und Schale werden verarbeitet.

Bananenblätter, die Blätter der Stauden, sind ein wirklich tolles biologisches Backpapier und eignen sich bestens, um