

Banane



Allgemeines

Die Banane gehört zu den ältesten, vom Menschen angebaute Früchten. Botanisch gesehen gehört sie zu den Beeren, wird jedoch vom Handel den Exoten zugeordnet.

Bananen wachsen an Stauden, die je nach Sorte bis zu 6 m hoch werden. Jede Staude trägt nur einmal in ihrem Leben Früchte und danach stirbt sie ab. Geerntet wird der gesamte Fruchtstand (Büschel), dieser wiegt 20-35 kg. Danach wird das Büschel in einzelne Hände zerlegt. Die Früchte werden grün geerntet und sind in diesem Stadium ungenießbar. Bevor sie in den Handel kommen, reifen sie in Reiferäumen nach. Ursprünglich stammt sie aus den Tropen Südasiens, aber ihre Hauptanbauggebiete befinden sich heute in Mittel- und Südamerika.

Sorten

Es gibt rund 400 verschiedene wildwachsende Sorten. Heute werden 3 wichtige Kulturformen angebaut. Die Textilbanane (Blätter werden zur Herstellung von Textilien und Papier verwendet), die Kochbanane und die Obstbanane. Für uns ist jedoch nur die Obstbanane (auch Dessertbanane) von Bedeutung. Im Handel werden die Bananen nicht unter ihrem Sortennamen verkauft, sondern unter Verwendung eines Markennamens.

Lagerung

Bananen sind äußerst kälteempfindlich. Sie sollten nicht unter 12°C gelagert werden, da sie sonst grau und unansehnlich werden. Bananen zählen zu den klimakterischen Früchten, da sie nach der Ernte noch nachreifen. Bananen geben Ethylen ab, sind aber auch sehr ethylenempfindlich.

Präsentation

Wenn die Bananen schon reif sind, sollte man sie nicht übereinander legen, da sie sehr druckempfindlich sind.

Verwendung

Sie werden überwiegend roh gegessen, finden aber auch als Trockenobst oder in Desserts Verwendung. Die sogenannten Zuckerpunkte auf der Schale zeigen an, dass die Banane vollreif ist. Ihr Geschmack ist dann sehr süß und das Aroma besonders ausgeprägt.

Ernährungs- und Gesundheitswert

Aufgrund des hohen Glukose- und Fruktosegehalts ist die Banane ein optimaler Energielieferant und als kleine Zwischenmahlzeit sehr beliebt. Sie ist reich an Kalium, Magnesium, Vitamin B6 und Folsäure. Bananen enthalten außerdem den Botenstoff Serotonin, der die Stimmungslage positiv beeinflusst. Bananen machen also glücklich!