

**GEFROs Kräuter-, Gewürz- & Zutaten-Lexikon**



# Bananen

Die Stars unter den Tropenfrüchten.  
Reich an Vitaminen und Mineralstoffen  
hat dieser süße Snack einiges zu bieten.

## Banane - Der Star unter den Tropenfrüchten

### Woher kommt die Banane?

Ursprünglich kommt die Banane aus dem ostasiatischen Raum. Heute sind die Hauptproduzenten und Exportländer vor allem aus Mittel- und Südamerika (z.B. Costa Rica, Ecuador, Brasilien). In Deutschland zählt die Frucht zu den Beliebtesten – etwa 17 Kilo pro Kopf werden jedes Jahr verzerrt. Es gibt etwa 100 Arten und Gattungen. In Europa ist die Essbanane bzw. Dessertbanane am häufigsten vertreten. In **Asien** oder Mittelamerika ist es die etwas kleinere Kochbanane. Weltweit ist die Banane die am meisten gehandelte Frucht.

### Was steckt in der Banane?

**Aroma:** Die Essbanane ist gelb, hat eine gekrümmte Wachsrichtung und das Fruchtfleisch ist mehlig und süß. Die grüne bis rote Kochbanane (auch Mehl- oder Gemüsebanane genannt) hat ein weißlich gelbes Fruchtfleisch und ist im Geschmack mild bis leicht säuerlich – sie ist nicht zum Rohverzehr geeignet.

**Inhaltstoffe:** Bananen haben einen hohen Anteil an Mineralstoffen (Phosphor, Eisen, Mangan, Kupfer - besonders viel Kalium und Magnesium), **Zucker** und **Ballaststoffen**. Im Vergleich zu anderen Obstsorten haben Bananen einen eher mäßigen Vitamingehalt: 12 mg Vitamin C pro 100g.

### Wozu sind Bananen gut?

**In der Küche:** Im deutschen bzw. europäischen Raum kommt die Banane oft in Nachtischen und in asiatisch oder karibisch angehauchten Speisen zum Einsatz. Darüber hinaus gilt die Banane als idealer, kleiner Snack für zwischendurch. Anders als in ihren Ursprungsländern, in denen die wesentlich mehligere, roh ungenießbarere Kochbanane verwendet wird. Doch nicht nur als Snack, sondern auch in der warmen Küche findet die Banane ihren Platz.

Neben der Verwendung in Desserts wie Kuchen, Quark oder Eis, kann die Banane auch für asiatische Currys oder Suppen verwendet werden. Auch gegrillt in Kombination mit anderen Früchten, frittiert oder ganz einfach im Müsli – die Banane findet sich in einer Vielzahl von **Gerichten** wieder.

**In der Medizin:** Reife Bananen lindern Durchfälle. Das enthaltene Pektin quillt im Darm und verdickt den Stuhl. Das enthaltene Kalium und Magnesium schützt vor Muskelkrämpfen und durch das enthaltene Thiamin wird die Merkfähigkeit verbessert. Der Inhaltsstoff Tryptophan regt im Gehirn die Produktion des „Glückshormons“ Serotonin an und löst so eine leicht euphorische Wirkung aus.

**Bananen-Tipp:** Sollen Bananen schneller reifen, so legen Sie einen **Apfel** oder eine Tomate daneben. Für eine längere Haltbarkeit sollten Bananen am besten hängend und bei Raumtemperatur gelagert werden.

Diese Zutat ist in folgenden GEFRO-Produkten enthalten: