

Banane: Die krumme Frucht liefert ganzjährig Vitamine

Egal ob Winter oder Sommer - auf das längliche, gelbe Obst muss niemand verzichten. Die Banane lächelt uns von Januar bis Dezember im Supermarkt und Gemüseladen entgegen. MEINE VITALITÄT zeigt Ihnen, warum die Banane ein idealer Snack für zwischendurch ist. Die Banane eignet sich hervorragend, weil sie schnell satt macht und Energie liefert.

11.06.2014 - von Martina Eisinger

Die gelbe Frucht hat Power! Um an diese heranzukommen, muss man einfach die natürliche Verpackung entfernen und hineinbeißen. In einer einzigen Banane steckt ein Energiegehalt von 374 Kilojoule (pro 100 Gramm). Das ist doppelt so viel wie in einem Apfel. Sie könnte Ihr Stimmungsretter im Büro sein, wenn Sie vor lauter Telefonaten, Schreibkram und Sitzungen keine Zeit für ein Mittagessen hatten. Eine Banane hilft gegen Stress, macht schnell satt und beruhigt die Nerven.

Zuckersüß und reich an Mineralstoffen

Die Banane wird in ihren Anbaugebieten zeitlich gestaffelt gepflanzt und geerntet und steht uns hierzulande deshalb ganzjährig zur Verfügung. Als Baby mochten wir den zerdrückten Brei, in der Schule war die Banane ein beliebter Pausenimbiss, später lernten wir sie als Zutat in guten Obstsalaten schätzen - ihre natürliche Süße ist einfach überzeugend.

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/242>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Der Vitamingehalt ist verglichen mit anderen Obstsorten zwar mäßig, dafür enthält die Banane viele Mineralstoffe, vor allem Kalium und Phosphor, außerdem Selen und Spurenelemente.

Wie die Banane ins Supermarktregal kommt

Geerntet wird die Bananenfrucht übrigens immer im frühreifen Zustand, sie ist dann noch grün. Würde Sie am Baum reifen, würde sie nicht süß, sondern mehlig schmecken. Ihre gelbe Farbe und ihre Reife erhält die Banane auf der Fahrt aus den fernen Anbaugebieten. Das ist interessanterweise auch der Grund, warum die Banane, die übrigens eine der ältesten Kulturpflanzen der Menschen ist, erst gegen Ende des 19. Jahrhunderts im großen Stil zu uns kam. Vorher fehlten die geeigneten Transportmittel mit einer Kühlung für die schnellreifende Frucht.

Mal Obst, mal Gemüse

Die in Deutschland gängige Obstbanane ist nur eine unter vielen Sorten von Bananen. „Unsere“ Banane heißt korrekterweise *Musa paradisiaca* oder Dessertbanane. In den Herkunftsländern, besonders in den Tropen, ist die Banane eher ein Gemüse und dort ein ebenso wichtiges Nahrungsmittel wie bei uns die Kartoffel. Neben unserer langen, gelben Banane liegen im Supermarkt manchmal die kürzeren und bräunlicheren Kochbananen. Und wie der Name schon sagt, finden diese hauptsächlich beim Kochen und Backen Verwendung. Kochbananen schmecken weniger süß und eignen sich gut zum Braten, Garen und Frittieren. Pikante Gerichte mit hellem Fleisch sowie exotische Curries lassen sich damit aufpeppen. Neuartige, witzige Bananenvarianten könnten Ihnen in Asia- oder Afrika-Gemüseshops begegnen.

Uns Deutschen schmeckt die krumme Frucht am besten roh, in Obstsalaten und im Müsli, in Joghurts und Milchmixgetränken. Auch sind süße Kuchen beliebt, wie zum Beispiel die Bananenrolle oder das Bananenbrot.

Warum ist die Banane krumm?

Die Banane gehört zur Familie der Bananengewächse (Musaceae). In dieser Gattung gibt es rund 100 Arten. Botanisch betrachtet gehört die Banane zu den Beeren. Sie wächst an einer Staude und nicht am Baum. Nachdem die Hochblätter vom Blütenstand abgefallen sind, wächst die Banane zum Licht hin und so entsteht ihre krumme Form.

Fazit: Je nachdem wie süß Sie Banane gerne essen, kaufen Sie sie in hellgelb - fast noch grün, über sattgelb, bis hin zu dunkelgelb mit bräunlichen Stellen. Zuhause reift die Frucht schnell nach. Bei einer normalen Zimmertemperatur von etwa 18 Grad fühlt sich die Banane am wohlsten. Bewahren Sie die Banane nicht im Kühlschrank auf: dort ist es ihr zu kalt, sie bekommt Flecken und verliert Geschmack.

Weitere Informationen:

Probieren Sie die grüne Energiebombe mit Banane, Avocado und Kokosnuss

Die Aktion "Alles Banane" von Brot-für-die-Welt zeigt den Zusammenhang von der Banane als Lebensmittel, unserer Lebensweise und dem Handel. Powerpoint-Präsentation zum Download:

www.brot-fuer-die-welt.de

Das Bananen-Museum in Sierksdorf an der Ostsee sammelte über 1.500 Exponate von Kitsch bis Kunst:

www.bananenmuseum.de

Bananenvielfalt - Erfahren Sie mehr über rote, braune und rosafarbene Bananen:

www.biothemen.de

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/242>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-