



Alles Banane oder was?

Viel Energie aus den Tropen

Bananen sind bei der deutschen Bevölkerung, vor allem aber auch bei Kindern ein sehr beliebtes Obst. Aufgrund der weichen Konsistenz können nämlich schon die jüngsten Kinder Bananen gut essen. Jeder Deutsche isst pro Jahr etwa 14 kg Bananen, das entspricht in etwa 100 Stück.

Die Banane ist eine tropische Frucht, die aus den Regenwäldern Afrikas, Südamerikas, Ostasiens und aus der Karibik stammt. Nimmt man es ganz genau, gehört die Banane zu den Beeren und enthält Samen. Im Laufe der Jahre wurden die Samen in der Frucht aufgrund der Züchtung immer weniger und verschwanden irgendwann ganz.

Die Banane ist eine wahre Energiebombe. Vor allem beim Sport dient die Banane vielen Sportlern als Energieschub zwischendurch oder zur schnellen Energiegewinnung nach Belastungen. Mit etwa 30 g pro Stück ist die Banane reich an Fruchtzucker. Da der Körper den Fruchtzucker als Einfachzucker direkt nutzen kann, steht nach dem Verzehr einer Banane schnell Energie zur Verfügung. Dabei gilt: Je reifer die Banane ist, umso mehr Zuckerbausteine und umso weniger langkettige Stärkemoleküle enthält sie. Reife Bananen sind also leichter verdaulich und liefern deutlich schneller Energie als unreife Bananen. Außerdem enthalten Bananen viel Magnesium, Kalium und Vitamin B₆. Magnesium sorgt dafür, dass die Muskulatur nicht verkrampft, Kalium ist wichtig für das Wachstum und das Zusammenspiel zwischen Nerven und Muskeln, und Vitamin B₆ spielt eine große Rolle im Proteinstoffwechsel. Jedoch ist die Banane auch eine der Früchte mit der größten Energiedichte und sollte daher nicht übermäßig verzehrt werden.

Schon gewusst, dass ...

... Affen gar nicht so viele Bananen essen, wie man ihnen immer nachsagt?

In freier Wildbahn kommen Affen gar nicht in den Genuss von Bananen, sie haben nämlich schlichtweg keine Möglichkeit an Bananen zu kommen. Im Zoo bekommen Affen nur ab und zu Bananen zu fressen, an sich aber eigentlich in erster Linie viel Salat, Gemüse und auch andere Obstsorten. Zu viel Zucker, wie es die Banane enthält, ist nämlich auch für Affen nicht gesund. Es gibt auch zahlreiche Affenarten, die gar keine Bananen fressen.



Von der Ernte auf den Teller

Bananen werden grün, also noch unreif gepflückt und reifen dann nach, bis sie gelb sind. Doch bis die Bananen bei uns im Supermarkt landen, dauert es eine ganze Zeit. Bananen werden nämlich nach der Ernte erst einmal in Kartons gepackt und in Kühlräumen von Schiffen über das Meer nach Europa gebracht. Vom Hafen aus erfolgt der Weitertransport in Kühlcontainern in eine Bananenreiferei. Dort werden sie in relativ warmer Umgebung gelagert und reifen dabei unter Zuhilfenahme von Ethylen-Gas solange, bis sie die perfekte Farbe haben. Das dauert etwa vier Tage. Erst wenn der Bananenreifer zufrieden ist, werden die Bananen in die Supermärkte geliefert, wo sie dann im Obstregal auf Käufer warten.

Schon gewusst, warum ...

... warum die Banane krumm ist?

An einer Bananenstaude wachsen ca. 300 Bananen. Die Bananen wachsen dabei aus den Blüten. Die Früchte werden aufgrund ihrer Form auch Finger genannt. Doch Bananen sind nicht von Beginn an krumm. Anfangs wachsen sie kerzengerade im Schutz der Blätter. Nach einer Weile fallen die Blätter ab, und das Sonnenlicht trifft auf die Früchte. Diese drehen sich zuerst nach außen, dann nach oben und immer weiter Richtung Sonne, bis sie letztendlich ihre gebogene Form erreichen.





Der Weg der Banane durch die Welt

Ursprünglich stammt die Banane aus Südostasien. Auf dem Seeweg brachten Einwanderer die Frucht mit nach Madagaskar, von dort transportierten sie europäische Seefahrer weiter auf die Kanaren. Kurz nachdem Kolumbus 1492 Amerika entdeckte, brachten portugiesische Seefahrer die Banane mit in die Karibik, wo sie erste Plantagen anlegten. Der erste strukturierte Anbau fand in Costa Rica durch das heutige Unternehmen Chiquita statt. Erst im 19. Jahrhundert kam die Banane in die USA, 1920 erstmals nach Europa und damit auch nach Deutschland. Damals waren Bananen jedoch noch sehr teuer, so dass sich vor allem in der damaligen DDR nur reiche Leute die Frucht leisten konnten. Im damaligen Westdeutschland waren Bananen deutlich günstiger zu haben, so dass nach der Grenzöffnung die Bewohner der DDR auch als erstes die Bananenregale leer kauften. Heutzutage ist es möglich, Bananen günstig im Supermarkt zu kaufen. Jedoch gibt es mittlerweile einige Unternehmen, die sich unter verschiedenen Labels für faire Arbeitsbedingungen einsetzen. In vielen ärmeren Ländern erfolgt die Bananenernte nämlich durch Tagelöhner, oft sogar durch Kinderarbeit. Die Bananenernte findet oft unter sehr schlechten Arbeitsbedingungen mit langen Arbeitstagen von mehr als zwölf Stunden für einen Hungerlohn von etwa vier Cent pro geerntete Banane und unter gesundheitsgefährdenden Bedingungen durch den Einsatz von Pestiziden statt.

Schon gewusst, dass ...

... Bananen glücklich machen können?

Ähnlich wie die Aminosäure Tryptophan in Schokolade vom Körper zum Glückshormon Serotonin umgewandelt wird und so durch den Verzehr von Schokolade Glückshormone im Körper freigesetzt werden, können auch Bananen glücklich machen. Bananen enthalten nämlich ebenfalls eine große Menge an Tryptophan. Und für den Körper ist es völlig egal, woher er das Tryptophan zur Umwandlung in Serotonin hennimmt, Hauptsache er hat es. Und so haben Bananen den gleichen Effekt wie Schokolade, sind aber deutlich gesünder. Mit 95 Kalorien und 0,2 g Fett auf 100 g gehört die Banane zwar zu einem der Früchte mit der größten Energiedichte, mit durchschnittlich 530 Kalorien und 30 g Fett auf 100 g hat Schokolade natürlich um ein Vielfaches mehr. Zudem sind in Schokolade keine Vitamine und Mineralstoffe wie in Bananen.



Bananen richtig behandeln und verwenden

Wer kennt das nicht: In der Obsttheke im Supermarkt sehen Bananen toll aus, doch kurz nach dem Kauf ändert sich das. Auf der strahlenden gelben Schale bilden sich schwarz-braune Pünktchen, und ehe man sich versieht, ist die ganze Banane dunkelbraun. Doch das muss nicht sein. Beachtet man einige Aspekte, halten sich Bananen lange frisch. Entscheidend ist die richtige Lagerung. Bananen sollten nicht im Kühlschrank aufbewahrt werden. Bei einer Lagerung unter 14 Grad wird durch die Kälte ein Enzym angeregt, welches die Schale schneller braun werden lässt. Außerdem sollten Bananen getrennt von anderem Obst aufbewahrt werden. Auch wenn sich Bananen bildlich prima in einer Obstschale machen, ist dies nicht der richtige Lagerungsort. In der Schale der Bananen ist nämlich noch das Gas Ethylen aus der Bananenreiferei enthalten. Dieses gibt die Schale kontinuierlich an die Umwelt ab, und andere Obstsorten wie Äpfel, Birnen oder Nektarinen, die in unmittelbarer Nähe von Bananen gelagert sind, nehmen es auf. Was in der Bananenreiferei mit den Bananen funktioniert hat, klappt so auch mit anderen Obstsorten – sie reifen schneller. Nicht immer der gewünschte Effekt. Um zu verhindern, dass Bananenstücke schnell braun werden, zum Beispiel in einem Obstsalat, kann man ganz einfach etwas Zitronen-, Ananas- oder Orangensaft über die Banane träufeln. Die Säure im Saft verhindert das Braunwerden der Banane. Neben der allseits bekannten und beliebten Obstbanane ist auch die Kochbanane weit verbreitet. Diese ist von der Konsistenz her eher mehlig und schmeckt weniger süß. Wie der Name schon sagt, wird die Kochbanane zum Kochen verwendet. Sie kommt in erster Linie in afrikanischen und asiatischen Gerichten zum Einsatz. Zum Rohverzehr ist die Kochbanane nicht geeignet.



geeignet.



KiB-Ernährungstipps – Wissenswertes rund um die Ernährung von Kindern

Was ihr mit Bananen alles Leckerer zaubern könnt, verraten wir auf unserer Homepage bei den Rezepten.