

Die beste Lagerung und Tipps für die Banane



Was bei der Lagerung von Bananen beachtet werden soll!

Egal, ob man die Banane im Kühlschrank lagert oder in der Küche aufbewahren werden sollten, sind einige Dinge dabei immer zu beachten.

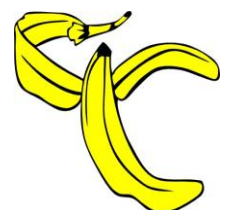
- Bananen gehören zu den Südfrüchten. Das heißt, sie sind warme Temperaturen eigentlich gewohnt. Allerdings haben sie bei uns bereits lange Transportwege hinter sich, die ihnen nicht so gut bekommen.
- Damit man sie möglichst frisch genießen kann, sollten die Bananen bald nach dem Kauf verspeist werde.
- Länger frisch bleiben Bananen auch im Kühlschrank. Hier darf man die gelben Früchte aber nicht in den normalen Kühlfächern lagern, denn dann werden sie sehr schnell braun. Der Grund ist die Kälte, die die Südfrüchte nicht mögen.
- Bananen gehören deswegen ins Gemüsefach des Kühlschranks. Dort bleiben Sie ein paar Tage länger frisch. Sie sollten dort aber nicht zusammen mit anderen Obst- und Gemüsesorten lagern, da das den Reifeprozess beschleunigen könnte.
- Es gibt zudem Frischhaltebeutel, extra für Bananen. Diese sorgen für die richtige Bananen-Temperatur im Kühlschrank und verlängern die Haltbarkeit um etwa zwei Wochen.
- Bananen möglichst separat lagern, damit der Reifeprozess nicht von anderen Früchten beeinflusst wird.
- Man soll darauf achten, dass die Früchte nicht gedrückt oder gequetscht werden, denn auch das sorgt schnell für eine braune Schale.
- Wenn man etwas für die Darmgesundheit tun möchte, dann die Bananen möglichst grün essen. Dann enthalten sie noch viele wertvolle, unverdauliche Bestandteile, die von den guten Darmbakterien als Futter genutzt werden und so für ein gutes Gleichgewicht im Darm sorgen.
- Im reifen Zustand hingegen ist der Serotingehalt der Südfrucht höher. Das bedeutet, die gute Laune steigt.
- Für Menschen mit Magen-Darm-Problemen sind reife Bananen allerdings nicht so gut, da die enthaltene Stärke durch Reifung in Zucker verwandelt wird. Das kann bei Betroffenen zu Durchfall und anderen Verdauungsbeschwerden führen.

Da Bananen sehr temperaturempfindlich sind und der Reifeprozess zudem durch die Ethylenkonzentration gesteuert wird, sollten noch weitere Tipps beachten werden um die Früchte richtig zu lagern:

- Grundsätzlich gilt: Je wärmer es ist, desto eher reifen Bananen. Dem entsprechend kann man den Reifeprozess etwas verzögern, indem man die Früchte kühl lagert.
- Dabei sollte allerdings darauf geachtet werden, dass die Bananen keinem Kälteschock ausgesetzt werden. Ein kühler luftiger Raum mit einer Temperatur um 10 Grad ist perfekt.
- Wichtig ist auch, dass die Bananen nicht in der Nähe von anderem Obst oder Gemüse gelagert werden. Insbesondere Äpfeln und Tomaten strömen eine hohe Konzentration an Ethylen aus, sodass die Ethylenkonzentration in den Bananen ansteigt und den Reifeprozess massiv erhöht.
- Doch selbst wenn sich im Obstkorb nur dunkle, matschige Bananen befinden, müssen diese noch lange nicht schlecht sein. Oft kann man das Fruchtfleisch noch in einem Bananen-Shake oder Smoothie verwenden.
- Daneben existieren zahlreiche leckere Koch- und Backrezepte, bei denen man die überreifen Bananen noch gut verwendet werden können, sodass diese nicht weggeworfen müssen.

Hat man eine Banane gegessen, kann auch die Schale noch verwertet werden.

Hier noch Tipps wofür die Bananenschalen noch verwendet werden können. Bananenschale können vor allem bei einigen Hautproblemen verwendet werden, um die Symptome etwas zu mindern:



- Bei Warzen ein kleines Stück der Schale abschneiden und mit einem Pflaster auf der betroffenen Stelle platzieren. Durch die in der Schale enthaltenen Enzyme und Mineralien wird die Warze aufgeweicht und Sie können sie leichter abschaben.

- Auch bei Akne kann die Bananenschale etwas Abhilfe schaffen. Hierfür einfach die Bananenschale vor dem zu Bett gehen über das Gesicht reiben und erst am nächsten Morgen abwaschen. Durch hautpflegende Enzym, können Symptome wie Pickel und Rötungen gemindert werden.
- Auch Juckreiz kann man mit Bananenschale bekämpfen. Ähnlich wie bei der Warze ein kleines Stück der Schale abschneiden und auf die juckende Stelle legen. Bereits nach ein paar Minuten verspürt man eine Linderung des Juckreizes.
- Das funktioniert auch bei Reizungen der Haut durch Brennesseln oder bei kleineren Schürfwunden.
- Auch bei blauen Flecken kann einfach die Schale über die Stelle gelegt werden und dann abwarten. Mit etwas Wärme, zum Beispiel durch einen wärmenden Umschlag, sollte die Rötung schnell besser werden.
- Bei strohigem und strapaziertem Haar kann eine Haarmaske aus Bananenschale wahre Wunder wirken. Hierfür gibt man einfach die Bananenschale mit etwas Wasser in einen Mixer und pürieren sie klein. Diese Mixtur packt man dann in eine Shampoo-Flasche und wäscht sich damit wie gewohnt die Haare.
- Zum Aufhellen der Zähne kann man das Innere der Bananenschale regelmäßig an den Zähnen reiben. Schon nach wenigen Wochen kann man erste Ergebnisse sehen.
- Und wenn keine dieser Dinge bekämpft werden muss, macht sich Bananenschale auch gut im Kompost. Man muss aber darauf achten Biobananen zu wählen, da sonst Pestizide durch die gespritzte Schale im Kompost gelangt.

Bananen in Backofen oder Dörrautomat trocknen!

Zum Trocknen der Bananen kann der Backofen genauso verwendet werden wie einen Dörrautomaten. Die Mikrowelle ist dagegen eher nicht geeignet.

- Die Ofenbleche mit Backpapier versehen und die Bananen-Scheiben darauflegen. Die Bananen-Stücke nebeneinander platzieren, damit Sie gut trocknen können.
- Die Temperatur des Backofens sollte etwa 80 Grad betragen. Vorheizen muss man nicht.
- Da die Bananen einige Stunden benötigen, bis Sie getrocknet sind, könnte man direkt mehrere Bleche fertigstellen. Zumal sich die Bananen-Chips einige Monate halten, wenn Sie richtig durchgetrocknet sind und diese anschließend in einem luftdichten Behälter aufbewahren werden.
- Geheimtipp: Lässt man den Backofen ein wenig geöffnet, beispielsweise indem man einen Kuchenstecher zwischen die Türe klemmt, damit kann die Feuchtigkeit entweichen.
- Verwenden man einen Dörrautomaten, sollte man die Bananenscheiben auf die einzelnen Dörr-Etagen verteilen und das Gerät entsprechend dem Handbuch einstellen.

Bananen in der Sonne trocknen!

Die preiswerteste Variante das Obst zu trocknen, ist in unseren Breitengraden nur bedingt nutzbar. Kündigt der Wetterbericht jedoch einige heiße Tage an, können die Bananen auch in der Sonne getrocknet werden.

Bananen worauf-man-grade-Lust-hast

