

Banane



Die **Dessertbanane** (*Musa x paradisiaca*), kurz **Banane**, auch **Obstbanane** oder veraltet **Paradiesfeige**, ist eine Art aus der Gattung der Bananen; vor allem die Frucht vieler ihrer Sorten wird so genannt. Dessertbananen gehören zu den im deutschsprachigen Raum am meisten verzehrten Früchten.

Nahrungsmittel

Das Fruchtfleisch vieler Sorten der *Musa x paradisiaca* und anderer Hybriden ist essbar. Die Zuchtbananen bringen es heute zusammen auf über 1000 Kreuzungen und Varianten.

Eigenschaften der Dessertbanane

Unterhalb von etwa 12 °C werden Bananen unansehnlich, wobei die Schale eine graue bis dunkle Färbung annimmt. Tatsächlich verdirbt aber nicht das Fruchtfleisch; Bananen lassen sich einige Zeit im Kühlschrank lagern, ohne dass sie weich werden. Allerdings leidet dadurch ihr Aroma. Geschälte Bananen lassen sich auch gut einfrieren. Dies funktioniert ebenfalls mit überreifen Bananen.

Grüne (unreife) Bananen verursachen Bauchschmerzen. Der Grund dafür liegt in dem hohen Zelluloseanteil, der vom Darm nicht verarbeitet werden kann. Allerdings können grüne Bananen wegen ihres hohen Stärkeanteils sehr gut gekocht werden. Ihr Geschmack ähnelt dann sehr stark der Süßkartoffel. Halbreife Bananen haben einen geringeren Zelluloseanteil und können gleichsam als Ballaststoffgeber eingesetzt werden, die bei einer mangelnden Darmzufuhr helfen. Vollreife Bananen haben keinen Zelluloseanteil mehr und sind diätetisch geeignet.

Natürliches Heilmittel

Neben ihrer Eigenschaft als guter Energiespender enthalten Bananen auch sehr viel Kalium. Daher werden Bananen Patienten empfohlen, die an Kaliummangel leiden, der sich in Muskel-, Nerven- und insbesondere Herzproblemen äußern kann. Banen können dabei helfen, den Ausscheidungsverlust an Magnesium auszugleichen.

Nährwerte pro 100 g Banane

Brennwert	374–398 kJ (88–95 kcal)
Wasser	74 g
Eiweiß	1,09 g
Kohlenhydrate	22,84 g
- davon Zucker	12,23 g
- Ballaststoffe	2,6 g
Fett	0,33 g

Vitamine und Mineralstoffe

Vitamin A	3 µg
Vitamin B ₁	0,031 mg
Vitamin B ₂	0,073 mg
Vitamin B ₃	0,665 mg
Vitamin B ₅	0,334 mg
Vitamin B ₆	0,367 mg
Vitamin B ₉	20 µg
Vitamin C	8,7 mg
Calcium	5 mg
Eisen	0,26 mg
Magnesium	27 mg
Phosphor	22 mg
Kalium	358 mg
Zink	0,15 mg

Pflanzenschutz bei Bananen

In dem tropischen Klima, in dem Bananen wachsen, leben viele Insekten. Einige davon stechen in die Schalen der reifenden Bananen und saugen Saft heraus. Wenn es nicht zu viele Einstiche werden, hat das auf den Geschmack oder die Bekömmlichkeit der Banane keinen Einfluss. Trotzdem haben diese Einstiche Folgen: Die Banane bekommt später an den Einstichstellen kleine kreisrunde, braune Punkte. Eine größere Anzahl von Einstichen beschleunigt die Reifung der Banane und lässt sie schneller verderben.

Man kann davon ausgehen, dass Bananen mit glatter, unbefleckter Oberfläche während ihres Wachstums einer hohen Dosis Insektiziden ausgesetzt waren. Kleine braune, kreisrunde Punkte deuten hingegen auf einen geringeren Einsatz von Pflanzenschutzmitteln hin. Bananen, die in Europa ankommen, sind in der Regel behandelt mit dem Fungizid Thiabendazol und/oder Imazalil, was auch auf Bananenschachteln vermerkt ist. Thiabendazol wird aber bei oraler Aufnahme schnell resorbiert und unterliegt innerhalb von 24 Stunden einer vollständigen Metabolisierung mit Ausscheidung über den Urin.

Alle von uns gesammelten Lebensmittel werden in unserem Tafelladen sorgfältig sortiert und bereitgestellt.

Wir halten uns gewissenhaft an die geltenden Hygienebestimmungen!

Tafel Markgräflerland e.V.