

## Was Bananen bewirken

### Allergien

Nahrungsmittelallergien auf Bananen sind selten. Es können aber Kreuzallergien auftreten: Wer auf Latex allergisch ist, kann auch auf Bananen reagieren. Weitere Kreuzallergene sind Wassermelone, Kürbis, Kastanie, Avocado, Pfirsich, Mandarine und Erdbeere.

### Cholesterin

Weil viele Ballaststoffe in ihnen stecken, wirken Bananen einem erhöhten Cholesterinspiegel entgegen. Bananen haben es in sich, sie helfen auch bei Gicht oder zu hohen Harnsäurewerten.

### Diabetes

Wie alle Obstsorten lässt die Banane den Blutzuckerspiegel ansteigen. 100 Gramm Banane enthalten rund 25 Gramm Kohlenhydrate – zwei Broteinheiten.

### Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Ihr hoher Gehalt an Kalium macht die Banane für Herz-Kreislauf-Patienten interessant – und für solche, die Gefässerkrankungen vorbeugen möchten. Kalium ist für die Herzgesundheit unverzichtbar und verbessert die Funktion der Blutgefäße. Das senkt das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall und verbessert zudem den Blutfluss ins Gehirn.

### Übergewicht

In der Banane stecken viele Kohlenhydrate und Ballaststoffe, die sehr gut satt machen. Dick wird man davon nicht, weil sie gleichzeitig kaum Fett enthält. In der beliebten Frucht stecken Einfach- und Mehrfachzucker, die den akuten Hunger stillen, aber auch für ein lang anhaltendes Sättigungsgefühl sorgen. Selbst Weltklasse-Sportler nutzen daher die gelbe Frucht als Powerriegel. Die Banane ist zudem immer sauber verpackt, und die Schale kann leicht entsorgt werden. Weitere wertvolle Inhaltsstoffe sind Kalium, Magnesium, Vitamin B6 und Folsäure.

### Verdauung

Bananen sind gut verdaulich. Und nützlich dazu, denn ihre vielen Ballaststoffe stellen das Gleichgewicht im Darm her – sie können Durchfall bekämpfen, aber auch Verstopfung entgegenwirken.

### Fachliche Mitarbeit:

Prof. Dr. Christine Brombach, Institut für Lebensmittel- und Getränkeinnovation, Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften



Bild: Claudia Linsi

# Die Gelbe aus dem Paradies

Evas Apfel war eine Banane. Auch damals im Paradies schon krumm. Was uns direkt zu der Gretchenfrage führt.

Warum ist sie krumm? Ganz einfach: Sie wächst der Sonne entgegen. Bananen entstehen aus den Blüten der Bananenpflanze. Am Anfang sind diese von grossen Blättern bedeckt. Und wachsen im Dunkeln in Richtung Boden. Später fallen die Deckblätter ab. Dann wachsen die Bananen wie alle Pflanzen in Richtung Sonne – also nach oben. Durch den Richtungswechsel bekommen sie ihre krumme Form. Und nein: Die EU reglementiert den Krümmungsgrad nicht, das ist dummes Zeug. Aber die Länge (14 Zentimeter) und die

Dicke (27 Millimeter). Sogenannte Baby- oder Fingerbananen sind eine kleinere Zuchtform und werden etwa 10 cm lang. Und bleiben, weil sie so kurz sind, gerade.

Bernhard Stellmacher, 72, ist Leiter des ersten Deutschen Bananenmuseums und vermutete kürzlich in einem Interview mit dem «Spiegel», dass die Banane die Frucht der Erkenntnis aus dem Garten Eden ist. Nein, nicht der Apfel. «In der Bibel ist von «Frucht» die Rede, da wird kein Apfel erwähnt.»

Ursprünglich kommt die krumme Gelbe aus Indonesien und den Philippinen. Nach Afrika reiste sie wohl mit den austronesischen Einwanderern, die Madagaskar vom heutigen Indonesien aus besiedelten. Von den Kanarischen Inseln, wo die Spanier sie angepflanzt hatten, gelangte sie nach Amerika. 1502 gründeten portugiesische Siedler die ersten

Plantagen in der Karibik und in Mittelamerika.

Bananen sind die beliebtesten Exotenfrüchte überhaupt, gigantisch ist das Geschäft, das mit entsprechend harten Bandagen geführt wird. Genau vierzig Jahre ist es her, dass sich im Thurgau die sogenannten «Frauenfelder Bananenfrauen» unter Führung von Ursula Brunner – mittlerweile 89 und immer noch kämpferisch und hellwach – für fairen Handel einzusetzen begannen. Es konnte ja nicht sein, dass eine Banane weniger kostete als ein Apfel! Sie konnten sich tatsächlich gegen die Grosskonzerne durchsetzen.

Niemand kauft so viele Fairtrade-Produkte (das meiste davon Bananen) wie die Schweizer: Wir gaben 2012 fast 50 Franken pro Kopf dafür aus. Weiter so!

Gaby Labhart

Elegant geschwungen und höchst beliebt: Die Banane ist unter den exotischen Früchten der Superstar.

Die Rezepte für diese Rubrik entstehen in Zusammenarbeit mit Coop.



## Honig-Kokos-Bananen

### Zutaten für 2 Personen

25 g Kokosflocken  
2 Bananen, längs halbiert, quer halbiert  
½ Biozitrone, nur 1 EL Saft  
1 EL Butter  
1 EL flüssiger Honig  
4 Kugeln Zitronensorbet  
4 EL Malibu (Likör mit Kokosaroma)  
½ Zitrone, zum Verzieren

Kokosflocken in einer beschichteten Bratpfanne goldbraun rösten, auf einem Teller auskühlen lassen. Bananen mit Zitronensaft beträufeln. Butter in derselben Bratpfanne warm werden lassen.

Bananen bei mittlerer Hitze beidseitig je ca. 2 Min. braten, Honig begeben, sorgfältig mischen.

Bananenviertel einzeln in den Kokosflocken wenden. Zitronensorbet mit Malibu gut verrühren, ca. 30 Min. gefrieren. Mit den Bananen anrichten, verzieren.

### Zeitangaben:

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.  
Gefrieren: ca. 30 Min.

### Nährwert / Person:

ca. 2192 kJ/524 kcal



Bild: www.coop.ch/rezepte