Banane

Musa ssp.

Banana, Paradiesfeige, plátano (span.), muz (türk.)

Kategorie

Obst, Bananengewächse (Musaceae)

Beschreibung

Die Bananen (Musa) sind eine Pflanzengattung in der Familie der Bananengewächse (Musaceae) innerhalb der Einkeimblättrigen Pflanzen (Monokotyledonen). Die etwa 70 Arten stammen bis auf eine Art in Tansania alle aus dem tropischen bis subtropischen Asien und westlichen Pazifikraum.Einige Arten und Hybriden bilden essbare Früchte, von denen die der Dessertbanane (Musa x paradisiaca) für die Nahrungsmittelproduktion angebaut werden. Musa-Arten und -Sorten sind immergrüne, ausdauernde, krautige Pflanzen. Der Stamm wird mindestens einen halben Meter, meist aber drei bis zehn Meter hoch. An der Basis kann er etwas verdickt sein.Der Fruchtstand von Bananen wird als »Büschel« bezeichnet. Ein »Büschel« kann aus 6 bis 19 sogenannten »Händen« bestehen, welche die einzelnen Reihen eines Büschels umfassen. Die einzelnen Früchte, die botanisch zu den Beeren gehören, werden meist 20 bis 35 Zentimeter lang und auch als »Finger« bezeichnet. Sie sind länglich geformt, meist gekrümmt, im Querschnitt leicht kantig. Die Krümmung entsteht aufgrund des negativen Gravitropismus. Jede »Hand« eines »Büschels« enthält etwa 10 bis 20 »Finger«.



Musa ssp.



Banane

Im Vergleich mit anderen Obstsorten enthalten die herkömmlichen Zuchtbananen viel Fruchtzucker, also viele Kohlenhydrate und deshalb viel Nahrungsenergie. Dennoch sind Bananen neben den Äpfeln das beliebteste Obst der Deutschen.

Nährwerte von Bananen pro 100 Gramm

Kalorien	93
Eiweiß	1,2 g
Fett	0,2 g
Kohlenhydrate	20 g
Ballaststoffe	2 g

Herkunft

Die ursprüngliche Heimat von Bananen liegt in Asien (Thailand, Indien und Philippinen). Heute kommen die meisten Bananen aber aus Süd- und Mittelamerika und Afrika per Schiff zu uns.

Aroma
Reife Bananen schmecken sehr süß, nicht ganz reife Bananen haben einen fast Geschmack, der an Gemüse erinnert.

Verwendung
Bananen eignen sich für Smoothies, als Zutat für Obstsalat, Kuchen und Torte bis hin zu Eis, Quarkspeisen und exotischen Desserts. Auch als Zutat für Currygerichte, Aufläufe oder asiatische Gerichte eignen sich Bananen sehr.

Einkauf / Aufbewahrung
Die Schalen von Bananen aus konventionellem Anbau sind mit Thiabendazol behandelt. Von diesem Pilzgift, das gegen Schimmel angewendet wird, gelangt nach Untersuchungen der bayrischen Überwachungsbehörde ca. 15-20 Prozent ins Fruchtfleisch der Bananen. Dieses Konservierungsmittel gilt nicht als sonderlich giftig, aber wenn Sie auf diesen Stoff verzichten möchten, sollten Sie beim Kauf auf bioware achten.
Kleine braune Flecken auf der gelben Schale sind kein Zeichen für schlechte Qualität, sondern typisch bei reifen Bananen. Verkauft werden Bananen allerdings fast immer, wenn sie noch eine sehr hellgelbe Schale haben bzw. noch leicht unreif sind.
Bananen reifen zu Hause bei Zimmertemperatur relativ schnell nach. Wer sie lieber weniger süß mag, isst daher am besten die noch nicht ganz reifen Bananen zügig auf. Umgekehrt können Sie das Nachreifen noch beschleunigen, wenn Sie die unreifen Bananen mit Äpfeln oder Tomaten zusammen lagern. Im Kühlschrank werden Bananen schnell braun und verlieren an Geschmack, am besten nehmen Sie eine Obstschale zur Aufbewahrung.

Gesundheit
Bananen punkten enthalten einen vergleichsweise hohen Serotoningehalt. Diese auch Glückshormon genannte Substanz gelangt durch die Verdauung in das Blut und kann dort den körpereigenen Serotoninspiegel positiv beeinflussen.
Manche Menschen reagieren auf Bananen mit erhöhtem Blutdruck, Kopfschmerzen oder sogar Migräne. Grund ist ein Stoff namens Tyramin, der in Bananen vorkommt. Wer bereits anfällig für solche Beschwerden ist, sollte daher bewusste auf die Zeichen des Körpers nach dem verzehr achten oder auf Bananen verzichten darum besser auf Bananen.
Bananen sind reich an nur B-Vitaminen, etwas Vitamin C, viel Kalium und Magnesium. Sehr reife Bananen enthalten außerdem bis zu 23 Prozent Fruchtzucker, also Kohlenhydrate, die schnell ins Blut gehen. Weniger reife Bananen liefern dafür mehr Stärke. Durch die ideale Kombination von schnell verwertbarem Zucker, »langsamer« Stärke und ca. 3 Prozent Ballaststoffen (machen Bananen nicht nur schnell, sondern auch nachhaltig satt) und das bei verhältnismäßig niedrigem Kaloriengehalt.

Geschichte
Wissenschaftler zählen die Banane zu den ältesten Kulturpflanzen der Welt. Ursprünglich stammt die Banane aus dem südostasiatischen Raum, also Ländern wie Thailand und Malaysia. Von dort gelangte die Frucht über Indien in den arabischen Raum. Arabische Händler brachten sie schließlich nach Afrika und Europa.
Erst im 15. und 16. Jahrhundert gelangte die Banane mit spanischen und portugiesischen Seefahrern nach Amerika. Ihren Namen bekam die Banane von den Arabern. Sie nannten sie »banan«, was übersetzt »Finger« bedeutet.

Mythologie
In Thailand gibt es die Legende von Nang Tani, einem weiblichen Geist, der oft wilde Bananenbaumhaine heimsucht. Es ist bekannt, dass diese Geister in Nächten erscheinen, wenn der Mond voll und hell ist. In traditionellen thailändischen Kostümen gekleidet und über dem Boden schwebend, ist der Nang Tani ein sanfter Geist. Das soll nicht heißen, dass die Nang Tani keine rachsüchtige Strähne hat - das Abschneiden ihrer wilden Bananenbäume wird verflucht.

© 2026 coquina.de