



Alles über Bananen ○ Geschichtliches

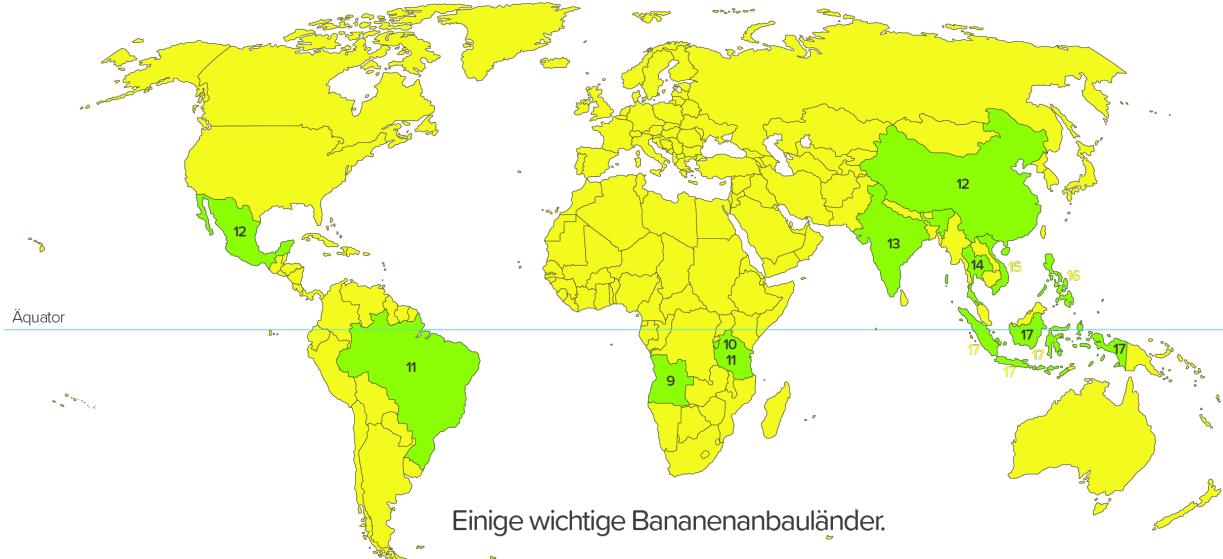
Die Bananenpflanze stammt ursprünglich aus **Südostasien**. Heute baut man Bananen oft auf großen Plantagen in Süd- und Mittelamerika, Afrika, Asien und auch auf den Kanarischen Inseln an. Die Banane ist eine der ältesten Kulturpflanzen überhaupt und ein allseits beliebter **Energiespender**.

Von arabischen Händlern wurde sie als "Finger" [arabisch: banan] bezeichnet sowie bereits 327 v. Chr. von Alexander dem Großen in Indien verspeist. Nach Europa kam sie [vermutlich] allerdings erst 1885, obwohl sie bereits Jahrhunderte vorher auch hier bekannt war.

Etwa dort wo heute **Malaysia**, **Thailand** und **Indonesien** sind, liegt wohl vor tausenden Jahren die Wiege der Banane. Später baute man sie auch in **Indien** an. Aus der südostasiatischen Inselwelt gelangte sie nach **Madagaskar** und **Afrika**. Die Spanier pflanzten sie auch auf den kanarischen Inseln an und brachten Sie um 1500 nach **Amerika**. Der Welthandel mit Bananen begann um 1900, als die amerikanische Firma **United Fruit Company** gegründet wurde.

Alles über Bananen ○ Anbauländer

Angebaut werden Bananen heute in etwa 80 Ländern der **Tropen** und **Subtropen** rund um den "Bananengürtel" [der 30. Breitengrad]. *In unserer Karte nur einige große Bananenproduzenten.*



1 Mexiko, 2 Guatemala, 3 Costa Rica, 4 Panama, 5 Ecuador, 6 Kolumbien, 7 Venezuela, 8 Brasilien, 9 Angola, 10 Burundi, 11 Tansania, 12 China, 13 Indien, 14 Thailand, 15 Vietnam, 16 Philippinen, 17 Indonesien und viele andere Länder der Erde

Weltweit wurden 2018 knapp **116 Millionen Tonnen Dessertbananen** geerntet.

Hauptexportländer sind derzeit Ecuador, Philippinen, Costa Rica, Guatemala und Kolumbien.

Hauptimporteure sind die USA, Russland, Deutschland und Belgien. **Deutschland** importiert jährlich ca. 1,4 Mio. t Bananen. Damit bilden Bananen gleich nach Äpfeln unsere Vize-Lieblingsfrucht auf dem Speiseplan. Jeder **Deutsche** isst im Durchschnitt **11,4 kg Bananen** im Jahr. Alle Länder auf der Karte oben produzieren etwa 75% der Bananen auf der Welt.

Indien gilt mit geschätzten über **30 Millionen Tonnen** im Jahr 2018 heute als Hauptproduzent von Bananen [also mehr als ein Viertel der Weltproduktion]. Auf den weiteren Plätzen folgen **China** mit über 11 Millionen Tonnen, **Indonesien** mit 7 Mio. Tonnen, **Brasilien** [fast 7 Mio. t], **Ecuador** [6,5 Mio. t] und die **Philippinen** mit über 6 Mio. Tonnen Dessertbananen pro Jahr.

Quellen: [wikipedia.de](https://en.wikipedia.org/wiki/Banana)

Fair gehandelte Bananen [z.B. BanaFair-Bananen] kommen u.a. aus Costa Rica, Ecuador und aus verschiedenen karibischen Inselstaaten. Etwa 30% des Erlöses fließen hier zurück ins Erzeugerland und kommen besonders den Plantagenarbeitern zu Gute, während es im konventionellen [herkömmlichen] Handel nur 14% sind. An den Bananen aus konventionellem Handel verdienen den Hauptteil internationale Superkonzerne wie Dole, Del Monte oder Chiquita.





Alles über Bananen ○ Die Bananenpflanze

Die Bananen, die wir essen, gehören zur Pflanzengattung **Musa** mit bis zu 100 Arten innerhalb der Familie der Bananengewächse [**Musaceae**], die zur Ordnung Ingwerartige [Zingiberales]. Nur einige Arten bilden essbare Früchte. Botanisch ist sie eine **Beere**. Insgesamt nutzt man etwa **70 verschiedene Arten** mit ca. 1000 Kreuzungen und Varietäten.

Die **Hauptgruppen** sind ...

Kochbananen	Obstbananen [Dessertbananen]	rote Bananen [ebenfalls Dessertbananen]
Faserbananen [ungenießbar]	Apfelbananen	Babybananen
Zierbananen		

Die Bananenpflanze ist eine krautige **tropische Staude** mit breiten Blättern und einem **hohlen Scheinstamm** [bis zu 12 m hoch]. Man findet Blütenstände mit **weiblichen Blüten** an der Basis und **männlichen** am Ende [es gibt auch Arten mit zwittrigen Blüten].

Die jeweils unteren Blätter vertrocknen oft schnell und sterben ab. Die **Bananenstaude trägt nur ein einziges Mal Früchte**, dann stirbt sie ab. Allerdings bilden sich oft viele **Schösslinge** [ungeschlechtliche Fortpflanzung], die man wieder zu großen Stauden heranwachsen lässt.

Alles über Bananen ○ Die Früchte

Die Früchte wachsen in großen Trauben; der **Fruchtstand** hat etwa 80 bis 200 Bananen und wird bis zu **40 kg** schwer. Jeder Fruchtstand besitzt ca. 10 Reihen [man nennt sie "Hände"] mit je ca. 20 Bananen ["Finger"]. Obstbananen erreichen eine Länge von ca. 15-20 cm. Es gibt auch kleinere und größere Sorten. Bananen reifen nach der Ernte nach. Daher erntet man sie noch unreif, wodurch sie sich auch besser transportieren lassen, ohne Schlagstellen zu bekommen.

Bananen sind krumm, weil die kleinen Bananen in der Staude zuerst nach unten wachsen. Nach Abwurf der Blütenblätter drehen sich die Bananen und wachsen nach oben, scheinbar der Sonne entgegen. [Genauer Hintergrund hierbei ist der Einfluss eines **Wachstumshormons**.]

Alles über Bananen ○ Wirtschaftliche Bedeutung

Neben Dessert- oder Kochbananen gibt es spezielle Sorten auch zur **Fasergewinnung**. Bananenblätter dienen auch als tropisches "**Einweg-Geschirr**" oder bei der Zubereitung von Speisen als **Einwickelmaterial**. Zudem kann man **Bananen-Papier** herstellen.

Kochbananen sind sehr stärkehaltig. Sie schmecken nicht süß und sind roh ungenießbar. Man kocht, brät oder frittet die Früchte.

Alles über Bananen ○ Genetik

Die ursprünglichen Arten haben einen normalen diploiden Chromosomensatz mit **20** oder **22 Chromosomen** in den Körperzellen [jeweils die Hälfte in den haploiden Keimzellen]. Viele Zuchtformen sind zwecks höherer Erträge aber polyploid [meist triploid], d.h. mit mehr als 2 Chromosomensätzen je Zelle ausgestattet.

Alles über Bananen ○ Zierbananen

Natürlich ist bei vielen hierzulande die Staude auch als **Zierpflanze** beliebt. Einige dieser Zierformen tragen keine Früchte oder diese sind ungenießbar.



Alles über Bananen ○ Anbaubedingungen

Bananen gedeihen bestens in den **Tropen** und Subtropen. Die Pflanze benötigt viel Wärme, Wasser und eine hohe Luftfeuchtigkeit. Es wurden aber auch einige wenige winterharte Sorten gezüchtet, die aber lange Frostperioden oft nicht überstehen.

Alles über Bananen ○ Pflanzliche Entwicklung

Nach ungeschlechtlicher Vermehrung [**Schösslinge**] entwickelt sich in **9 Monaten** eine vollgroße Staude. [Die Möglichkeit der geschlechtlichen Vermehrung wird lediglich bei der Züchtung genutzt]. Durch den Scheinstamm wächst der Fruchtstand. Die Erntereife erfolgt nach **weiteren 4 Monaten**. Da die Staude nur einmal Früchte trägt, schlägt man sie ab und nutzt bereits vorhandene Schösslinge.

Alles über Bananen ○ Anbau und Chemikalieneinsatz

Im **herkömmlichen Bananenanbau** werden leider viele Insektizide, Fungizide, Pestizide und Kunstdünger eingesetzt, denn **Monokulturen** laugen die Böden schnell aus und werden häufig durch Pilze sowie Schädlinge befallen. Zudem leidet die Gesundheit der Plantagenarbeiter durch den hochfrequentierten Chemikalieneinsatz. Daher ist es besser, **Bio-Bananen** zu kaufen, denn diese wachsen in Mischkulturen und chemische Mittel sind nicht erlaubt. Hier setzt man auf kleine Mischkulturen.

Alles über Bananen ○ Export und Transport

Exportbananen werden noch grün in ganzen Bündeln geerntet. In die Verbraucherländer gelangen sie dann mit Kühl Schiffen. Dadurch ist der Transport sehr **energieaufwändig** und **belastet** somit unsere Umwelt **zusätzlich**.

Alles über Bananen ○ Nachreifung

Bananen exportiert und transportiert man **unreif** zur Vermeidung von Druckschäden. Erst im Importland unterzieht man sie einer **künstlichen Bananenreifung** [mit **Ethen**-Begasung für etwa 4 Tage]. Danach sind sie fertig gereift und werden in die Geschäfte geliefert. An der Staude gereifte Früchte schmecken aber wesentlich besser.

Ethen ist übrigens ein Gas, das die Pflanzen auch in geringen Mengen allein produzieren, wobei die Früchtereifung an der Pflanze gefördert wird.

Alles über Bananen ○ Reifung und Lagerung zu Hause

Zum Nachreifen legt man Bananen zusammen mit einem reifen Apfel in eine **Plastiktüte**. Man lagert sie **niemals unter 14 °C** [somit nicht im Kühlschrank]. Bei Zimmertemperatur reifen sie auch allein schnell nach. Nicht empfohlen ist der Kauf von sehr grünen harten sowie auch von überreifen weichen, bräunlichen Obstbananen. Man sollte Bananen nicht zusammen mit anderen Früchten aufbewahren, da ihre Ethen-Ausgasung [Ethylen] das Reifen [und Verderben] anderen Obstes beschleunigt.

Alles über Bananen ○ Nährwert und Inhaltsstoffe

100 g Fruchtfleisch enthalten 402 kJ [96 kcal] – das ist im Früchtevergleich relativ viel.

Durch den hohen **Kohlenhydratanteil** sind Bananen echte **Energie**-Spender. Daher ist ein Genuss besonders empfohlen, wenn man sich viel bewegt oder Sport treibt. [Abendlicher Genuss belastet allerdings die Bauspeicheldrüse, da viel Insulin produziert werden muss, zumal man ja ohne viel Bewegung sowieso gleich schlafen geht.]

Einige Inhaltsstoffe im Überblick ...

- **Kohlenhydrate** [23%], insbesondere Traubenzucker [13%; Obstbananen] bzw. Stärke [Kochbananen] sowie Ballaststoffe [3%]
- **Vitamine** [A, B-Gruppe, C]
- **Mineralstoffe** [z.B. Kalium, Phosphor, Magnesium]
- **Wasser** [74%]
- **Eiweiße** [1%], **wenig Fett**

Der Tagesbedarf an **Vitamin C** wird durch 100 g [also etwa eine Banane] zu 18% gedeckt, der an Magnesium zu 12% und Kalium sogar zu 20%.

Alles über Bananen ○ Gesundheit und Bananen

Bananen **sättigen** gut, sind **leicht verdaulich**, haben einen sehr geringen Kochsalzgehalt [daher gut für Kleinkinder sowie zur Diätkost]. Sie wirken **leicht stopfend** [damit ideal bei Durchfallerkrankungen] und eignen sich bei Gicht sowie Rheumaleiden als Kurmittel.

Weniger gut geeignet sind sie hingegen für Diabetiker durch die vielen Kohlenhydrate.

Alles über Bananen ○ Konventioneller Bananenhandel

Eine Hand voll **multinationaler Konzerne** kontrolliert den internationalen Bananenmarkt zu 80%: Chiquita, Dole, Del Monte, Fyffes und Noboa. Für sie schuften **Tagelöhner** in aller Welt unter unglaublich schlechten Bedingungen.

Du freust dich, wenn du im Supermarkt billige Bananen kaufen kannst? Doch das hat seinen Preis. Vom Erlös der Bananen im Discounter bekommt die Arbeiterin bzw. der Arbeiter gerade einmal **4%** ab. Etwa 20% gehen an die Produktionsfirma, 23% für den Transport, 12% EU-Zoll, 12% für Großhandel und Reifung sowie 29% der Einzelhandel.

Im **konventionellen Handel** gibt es menschenunwürdige Bedingungen, Löhne, die die Grundbedürfnisse nicht befriedigen, Arbeitstage von bis zu 15 Stunden, extreme Gesundheitsgefährdung bzw. -schädigung durch Pflanzenschutzmittel, Diskriminierung und sexuelle Belästigung von Frauen, Kinderarbeit und die Ökosysteme werden in kurzer Zeit komplett zerstört, weil Insektizide, Pestizide, Fungizide und Kunstdünger an der Tagesordnung sind, teilweise mit wöchentlicher Gabe.



Alles über Bananen ○ Fairer Bananenhandel

Die Lösung bringt der faire Bananenhandel. Vergleichsweise erhält der Produzent im **Fairen Handel** etwa **20%** vom Bananenerlös statt 4%.

Bananenbauern, die z.B. für **BanaFair** produzieren, erhalten für ihre Arbeit einen gerechten Lohn, von dem man auch leben kann. Auch Entwicklungsprojekte finanziert man mit. Zugleich wird durch **biologischen Anbau** gewährleistet, dass keine Pestizide oder Kunstdünger verwendet wurden. Mehr zum Fairen Warenhandel sowie das Fairtrade-Symbol findest du hier. Zudem ist es einfach, genaue Informationen zu Fairhandelsorganisationen zu bekommen. Informiere dich zusätzlich auf der Homepage von [BanaFair](#) und bei der Kampagne [Make Fruit Fair](#).

Laut Fairtrade Deutschland e.V. 2014 beispielsweise wurden in Deutschland 51.450 Tonnen fair gehandelte Bananen und Süßfrüchte mit dem Fairtrade-Siegel verkauft [63% mehr als im Jahr davor]. Dies ergab einen Umsatz von 92,4 Mio. Euro.

Das krumme Ding mit der Banane:
Konventioneller Handel
 je kg 0,99 €

Fairtrade-Bananen: **Fair gehandelt!**
 je kg 1,99 €

Auch einige **Discounterketten** führen Waren aus fairem Handel oder Bioprodukte, so auch Bananen. Gegen deren Kauf ist theoretisch nichts einzuwenden und unterstützt die Idee des fairen Handels. Beachte aber auch, dass die Verkäuferinnen und Verkäufer hier bei uns manchmal nicht ganz so fair behandelt und auch nicht so ausreichend bezahlt werden. Der Einkauf im **Weltladen** ist daher also noch wesentlich fairer, da die MitarbeiterInnen entweder ehrenamtlich arbeiten bzw. keinen Niedriglohn bekommen.

Achte beim **Einkauf von Früchten** auf folgende **Symbole** ...



Die entwicklungspolitische Non-Profit-Organisation **BanaFair** e.V., Pionier im Fairen Bananenhandel, bietet fair gehandelte Früchte [vor allem Bananen] an, unterstützt weltweit Bildungs-, Öffentlichkeits-, Kampagnen- und Lobbyarbeit zu den Bedingungen, unter denen Bananen u.a. Süßfrüchte fair produziert werden können und fördert [besonders auch finanziell] Programme in den Erzeugerländern, die sich für Arbeits- und Menschenrechte, Ernährungssicherung und für die Ökologisierung der Bananenproduktion engagieren. BanaFair-Bananen tragen das strenge Naturland- bzw. Naturland-Fair-Siegel.

[Mehr auf der Homepage [banafair.de](#). Hier sind auch Informations- und Unterrichtsmaterialien erhältlich.]





Man kann gelbe und rote Obstbananen roh genießen oder in Milchprodukten, als Soufflé, flambiert, getrocknet, gekocht, gebraten, gedörrt, in Desserts, Salaten, Eis, als Bratenbeilage [je nach Sorte auch unterschiedlich]. Außer im Rohzustand bekommt man sie in Geschäften in diversen Formen, z.B. auch als frittierte Bananenchips, in Chutneys, Säften und Smoothies oder mit Schokolade überzogen als Konfekt. Und Kochbananen kocht, brät oder frittierte man, meist als Beilage.

Bananen-Joghurt. Für 5 Personen werden 450 g Joghurt mit 1-2 EL Zucker oder Honig gemischt, sowie mit ganz wenig Muskat und etwas Zimt gewürzt. 5 Bananen schälen, in dünne Scheiben schneiden, in den Joghurt geben und mit etwas Zitronensaft [oder Limette, Orange, Limone, Grapefruit] abschmecken. Auf Wunsch etwas Vanilleschote auskratzen und untermengen bzw. Vanillin-Zucker oder Vanillearoma benutzen.

Bananenkuchen. Aus 150 g Butter und 60 g Honig eine schaumige Masse rühren; 4 Eier nach und nach unterrühren, 4 Bananen zerdrücken und ebenfalls gut damit vermengen. 200 g geriebene Haselnüsse, 150 g Weizenmehl Typ 1050 sowie 150 g Weizenvollkornmehl und 3 TL Backpulver unterrühren. Masse in gefettete und mit Bröseln ausgestreute Kastenbackform geben und bei 200°C eine knappe Stunde backen.

Bananen-Kokos-Pudding. Für 4 Personen den Saft zweier Kokosnüsse entnehmen und das Fleisch fein raspeln. 4 geschlagene Eier mit 2 EL Zucker zur Kokosmilch geben. 4 reife Bananen zerdrücken, mit Kokosraspeln und Ei-Mixtur vermischen, dann in eine feuerfeste Form geben. Im Backofen bei mittlerer Hitze backen, bis Pudding fest ist; anschließend heiß oder kalt servieren.

Karamellisierte Bananen. Geschälte Bananen halbieren und nochmals längs durchschneiden. In eine Pfanne Butter zerlassen, etwas Rohrzucker hinein streuen und kurz mitbraten. Bananen in der Butter-Zucker-Mischung vorsichtig braten. Heiß genießen. Auch mit Vanillesauce, herben Fruchtsaucen, Schlagsahne oder etwas Joghurt ein Genuss.

Bananen-Eis. 2 Bananen mit einer Gabel in einer Schüssel zerdrücken und mit 125 mL Milch verrühren. Nun 125 mL Sahne schlagen und daruntermischen. Schüssel ein paar Stunden ins Tiefkühlfach stellen.

Bananen-Milch. 3 reife Bananen in einer Schüssel zerdrücken und 500 mL Milch sowie 2 EL Zucker dazu geben. Mittels Schneebesen oder Rührgerät schaumig rühren und in Gläser abfüllen.

Bananen-Salat. Bereite einen leckeren Rohkost-Salat aus Kidneybohnen [1 Dose], 2 Tomaten, 1 Gurke, 2-3 Frühlingszwiebeln, 1 reifen Avocado, 1-2 Banane[n], ½ Kopf Eisbergsalat. Stelle dazu eine Sauce [Vinaigrette] her aus 3 EL Salatöl, 1 EL Zitronensaft oder Obstessig, 1 TL grobem Senf, Salz und Pfeffer.

Bananenwein. Löse 1,25 kg Zucker in 4 L heißem Wasser und lasse das Zuckerwasser abkühlen. Gib 1 EL Zitronensaft dazu. Schäle und zerdrücke 2 kg Bananen zu einem Brei und füge diesen dem Zuckerwasser hinzu. Dazu kommt Reinzuchthefe [z.B. Sorten Malaga, Portwein, Samos oder Tokajer] und 2 g Hefenährsalz. Zusätzlich kann Antigel [ein Antigeliermittel] zugesetzt werden.

du benötigst eine **Gärapparatur** bestehend aus Gärballon, Korken oder Gummistopfen [durchbohrt] und ein Gäßrörchen. Dichte den Stopfen am besten mit Knete ab. Für die Weinherstellung ist Sauberkeit von Früchten, Geräten und Händen oberstes Gebot. Zudem darf die Raumtemperatur nicht zu niedrig sein. Die Gärung ist beendet, wenn kein Kohlenstoffdioxid mehr entweicht [siehe Gäßrörchen ohne Blubbern]. Das ist in der Regel mit Hefe nach 5-8 Tagen so weit.

Quellen

Internet → wikipedia.de, gepa.de, el-puente.de, banafair.de, bananen-seite.de, weltpartner.de, jugendhandeltfair.de, fairtrade.de, makefruitfair.org, fairtrade-deutschland.de, wikipedia.de, preda.org, tatort-verein.de; Literatur/Informationsmaterial → Exotische Früchte, Verlag Edition XXL GmbH 2002; Brigitte Kranz, Heimische und exotische Früchte, Weltbild GmbH, 2012; Colonialwaren [Bananen, Tee, Kaffee, Honig, Kakao]. Misereor 1995. Materialien für die Schule Nr. 19, Aachen: MVG; Informationsmaterialien von Fairtrade Deutschland e.V. Köln [2014]: Factsheet Bananen sowie Unterrichtsmaterial „Keine krummen Geschäfte, Fairer Handel am Beispiel Bananen“