

Bananen



Bananen *Musa paradisiaca* gehören zu den ältesten Kulturpflanzen weltweit und zu den beliebtesten Früchten. In Deutschland steht die Dessertbanane, hierzulande einfach Banane genannt mit 12 Kilo pro Kopf und Jahr nach dem Apfel auf Platz zwei der Obst-Hitliste.

men

Was macht sie so beliebt, wo kommt sie her, und warum sind ökologisch angebaute und fair gehandelte Bananen die bessere Wahl?



Energie und gute Gefühle

Geschätzt als wertvoller Energielieferant (und damit der Kartoffel ähnlich), enthält die Banane zudem Kalium, Magnesium, Eisen sowie die Vitamine A, B, C und E. Die ursprünglich enthaltene Stärke hat die Dessertbanane in Fruchtzucker umgewandelt. Sie schmeckt püriert im Smoothie, im Haferbrei mit Joghurt oder Quark ebenso als Mahlzeit für Zwischendurch und funktioniert als Sportlernahrung und Katerfrühstück. Außerdem soll sie das Nervensystem stärken und gilt als Stimmungsaufheller. Denn Bananen enthalten – ebenso wie Kakao – die Aminosäure Tryptophan, die unser Körper für die Bildung des Glückshormons Serotonin benötigt. Sie können also eine gute Alternative zur Schokolade darstellen.

»Die Banane« gibt es nicht

Hättet Ihr's gewusst? Aus botanischer Sicht ist die Bananenfrucht eine Beere, die früher auch als Paradiesfeige bezeichnet wurde. Weltweit gibt es mehr als 1000 Bananensorten, darunter auch die hierzulande wenig verbreiteten Kochbananen, die gegart verspeist werden. In Teilen Afrikas und Asiens dient die Kochbanane als Grundnahrungsmittel, von dem die Menschen über 100 Kilogramm pro Kopf in einem Jahr verzehren. Die süßen Bananen, die roh verspeist werden, heißen offiziell »Dessertbananen«. Die Sortenvielfalt ist für uns in Europa weitgehend unsichtbar. Viele Sorten werden nur lokal und in geringen Mengen angebaut, weil sie zu empfindlich für den Transport sind. In den deutschen Supermärkten herrschen einige wenige Sorten vor, die weite Transportwege aushalten, weniger krankheitsanfällig und gut im Ertrag sind. Zum Beispiel die Sorte Cavendish: Benannt ist sie nach dem Duke of Cavendish, der bereits Anfang des 19. Jahrhunderts Bananen aus China in seinem Garten anpflanzte.



Keramiktöpfchen mit Korkstopfen

Pappdosen mit Korkverschluss

So schmeckt der FRÜHLING!

Wir sagen: Winter ade und hallo Frühling! Denn schon bald sind die grauen Tage vorbei und auf den Tellern darf es wieder knackig-frisch und bunt zugehen. Mit den vielseitigen und vielfältigen Gewürzmischungen von BioLotta sorgen wir für jede Menge Frühlingsgefühle auf deiner Zunge! Mehr Infos findest du unter

   [biolotta.de](https://www.biolotta.de)



Exklusiv nur im Bio-Fachhandel!

Gefahr durch Pilzbefall

Die Bananen der Cavendish-Sorten sind mild im Geschmack, ihre Schale ist dünn, deshalb sind sie recht stoßempfindlich. Sie wurden in den 60er-Jahren auf den Markt gebracht und lösten die damals vorherrschende Sorte Gros Michel ab, die von einer Pilzkrankheit hinweggerafft wurde. Seit Anfang des 21. Jahrhunderts zeichnet sich wegen massiven Pilzbefalls und Ausbreitung der sogenannten Panama-Krankheit, ebenfalls eine Pilzkrankheit, auch das Ende der Cavendish ab. Daher wird derzeit an der Züchtung von robusteren Bananensorten geforscht. Eine Sorte, die es in Bio-Qualität gibt, ist die in Honduras gezüchtete Goldfinger. Gerade für Bio-Bananen ist es wichtig, dass sie robust und weniger pilzanfällig sind, weil beim Anbau keine Pestizide verwendet werden dürfen. Kuriosum: Forscher haben 2012 den genetischen Code der Banane geknackt und festgestellt, dass eine Banane mit rund 36.500 Genen um etwa 14.000 kodierte Gene mehr hat als der Mensch. Die DNA von Bananen stimmt zu über 50 Prozent mit der DNA von Menschen überein.

Darum ist die Banane krumm

Auf Lateinisch Musa, aus der Pflanzenfamilie der Musaceae stammend, sind Bananen das ganze Jahr über verfügbar, da sie im warmen, tropischem bis subtropischem Klima schnell erntereife Früchte herausbilden. Bis zur Ernte vergehen nur etwa neun Monate. Bananen wachsen in einem Büschel an staudenartigen Pflanzen, die bis zu acht Meter hoch werden können. Sie gehören zu den Stauden, denn ihr Stamm wird nicht holzig. Er entsteht aus den ineinander gerollten Blattscheiden der Unterblätter. Der Blütenstross der Banane schiebt sich durch die von den Blättern gebildete Röhre nach oben, tritt an der Spitze aus und streckt sich zu einem im Bogen überhängenden, sehr langen Blütenstand. Aus den weiblichen Blüten entwickeln sich die Bananenfrüchte, die keine Samen enthalten. An den schwarzen Pünktchen und Fäden im Inneren kann man aber noch erkennen, wo die Samen bei den Wildformen sitzen sollten. Die Vermehrung findet ohne Samen durch Ableger von der Mutterpflanze statt. Die kleinen Bananenfrüchte wachsen zunächst nach unten, dann wenden sich ihre

Spitzen nach oben, zum Licht, wohin sie weiterwachsen. Das beantwortet die klassische, immer wiederkehrende Frage, warum die Banane krumm ist.

Die meist exportierte Frucht der Welt

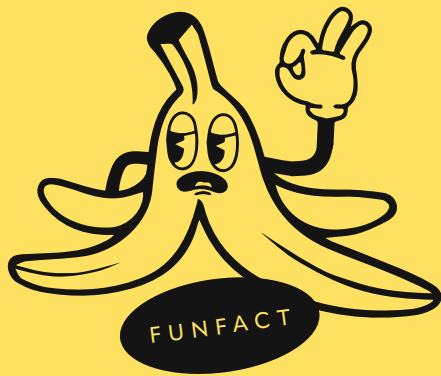
Eine ertragreiche Kultur-Staude aus Mittelamerika entwickelt sechs bis 19 so genannte Hände, aus denen jeweils zehn bis 20 Bananen, so genannte Finger, wachsen. Sie sind 20 bis 30 cm lang und haben eine gekrümmte Form. Der Ursprung der Banane dürfte in Südostasien vor mehr als 5.000 Jahren liegen. Von dort kam sie mit Einwanderern nach Madagaskar und Afrika. Seit dem 15. Jahrhundert werden Bananen auch auf den Kanarischen Inseln kultiviert. Im Zuge der Kolonisierung gelangten sie auf den amerikanischen Kontinent und werden seitdem auch dort auf Plantagen angebaut. Weniger als ein Viertel der gesamten Bananenproduktion wird weltweit gehandelt, trotzdem gelten Bananen als globale Hauptexportfrucht. 90 Prozent der nach

Deutschland importierten Bananen kommen aus Mittel- und Südamerika – und das, obwohl Indien und China die größten Produzenten von Dessertbananen sind. Aufgrund des hohen Eigenverbrauchs in den Ländern wird davon jedoch kaum etwas exportiert. Kleinere Bananensorten, zum Beispiel die Plátano de Canarias, die auf den kanarischen Inseln wachsen, schaffen es meist nur bis in spanische Supermärkte, weil sie weniger transportfähig sind und reifer geerntet werden. Das ist übrigens auch der Grund, warum die Banane in Spanien »plátano« und in Lateinamerika »banana« heißt: Es handelt sich um unterschiedliche Sorten.

Bio und fair: Beides ist wichtig

Auch wenn immer mehr Menschen Bio und fair gehandelte Bananen bevorzugen, stammen noch über 80 Prozent der in Deutschland erhältlichen Bananen aus dem konventionellen Anbau. Dort werden chemisch-synthetische Spritzmittel gegen Pilz-





Die DNA von Bananen stimmt zu über 50 Prozent mit der DNA von Menschen überein.

krankheiten eingesetzt. Diese verhindern zwar einen Ertragsausfall, schädigen aber die Gesundheit der Plantagenarbeiter:innen ebenso wie den Boden und die Biodiversität. Zudem haben Studien nachgewiesen, dass bei konventionellen Bananen trotz der schützenden Schale auch das Fruchtfleisch belastet war, in Bio-Bananen hingegen keine Rückstände gefunden wurden. Aber auch Bio-Qualität allein bedeutet nicht zwangsläufig, dass die Bio-Bananen fair gehandelt werden und die Menschen, die sie erzeugen, einen auskömmlichen Preis für ihre Arbeit erhalten. Ungefähr 70 Prozent der Bio-Bananen weltweit sind aktuell auch »fairtrade« zertifiziert. Gut zu wissen: In Deutschland sind alle »fairtrade«-zertifizierten Bananen auch zu 100 Prozent Bio-zertifiziert.

Gerechte Preise sichern Lebensgrundlagen

Ungerechte Löhne, schlechte Arbeitsbedingungen und der massive Einsatz von Pestiziden prägen den Alltag der Beschäftigten in der konventionellen Bananenproduktion. Das geht aus Studien von Entwicklungsorganisationen wie Oxfam und Südwind hervor. Hinzu kommen Risiken wie Tropenstürme, die durch den Klimawandel häufiger werden, und die eine gesamte Ernte vernichten können. Dennoch ist der Bananananbau seit vielen Jahrzehnten eine wichtige Einkommensquelle für Hunderttausende Familien in zahlreichen Ländern des globalen Südens. Niedrige Exportpreise, schlechte soziale und ökologische Produktionsbedingungen, Wettbewerbskampf und eine Machtkonzentration entlang und vor allem am Ende der Wertschöpfungskette: Die Menschen, die unsere Bananen anbauen, zahlen den wahren Preis für die Dumping-Bananenpreise in unseren Supermärkten, die zum Teil unter 90 Cent das Kilo liegen. Schon aus diesem Grund lohnt es sich, nach Bio und fair gehandelten Bananen zu fragen, um einen umwelt- und sozialverträglichen Anbau in den Herkunftsländern nachhaltig zu unterstützen.

• SUSANNE SALZGEBER

La Gioia
QUELLE DER
Freude



- Eines der leichtesten und reinsten Wässer der Welt.
- Ideale Begleitung für Trink- und Fastenkuren.
- Lebendiges artesisches Bergquellwasser aus dem Piemont.

19,3
mg/l
TROCKEN-
RÜCKSTAND

FINDE DEINEN LA GIOIA HÄNDLER:

WWW.LA-GIOIA.EU



/LAGIOIAWASSER