

Exotische Früchte Kochbananen



Immer häufiger treffen wir in grossen Supermärkten auf die zumeist grossen, grünen, gelben oder schwarzen Bananen. Der Name sagt es schon: Es handelt sich bei dieser Bananenart um eine Frucht oder ein Gemüse, das erst durch Kochen oder Frittieren geniessbar wird. Ihr Aussehen und ihr Name erinnert an die Obstbanane, die wir alle kennen. Die Kochbanane wird auch Mehlbanane, Gemüsebanane oder Pferdebanane genannt. Im französischen und englischen Sprachgebrauch heisst sie *platains* und im spanischen *plátano*.

Die Kochbanane ist in Afrika, Südamerika, in der Karibik und in Teilen Asiens ein Grundnahrungsmittel und entspricht in ihrer Verwendung unserer Kartoffel, ist allerdings wesentlich trockener und hat für unser Empfinden weniger Geschmack.

Botanisch eng mit der Obstbanane verwandt, wächst sie ebenfalls auf einer Staude, die wir als Bananenbaum bezeichnen. Wie bei den Obstbananen gibt es auch bei der Kochbanane zahlreiche Sorten. Alle sind in tropischen, äquatornahen Regionen mit hohen Temperaturen und hoher Luftfeuchtigkeit heimisch. Von den etwa 1000 Bananensorten, die sich in Aussehen und

Grösse unterscheiden, ist aber nur eine relativ kleine Zahl für den kommerziellen Anbau geeignet. Von den weltweit etwa 85 Millionen Tonnen Bananen sind ungefähr 55 Millionen Tonnen Obstbananen und 30 Millionen Kochbananen.

Kochbananen sind das ganze Jahr über erhältlich, die Farbe variiert nach Reifegrad von grün über gelb zu den ganz ausgereiften fast schwarzen Exemplaren.

Wichtig beim Kauf ist eine unbeschädigte Schale und feste Konsistenz.

Kochbananen sollen bei Zimmertemperatur aufbewahrt werden, nicht im Kühlschrank. Die grünen



Wichtige Inhaltsstoffe pro 100 g

(nach dem deutschen Bundeslebensmittelschlüssel)

Vitamine	Mineralstoffe/ Spurenelemente	Kohlenhydrate/ Ballaststoffe
Vitamin C 9600 µg	Kalium 284 mg	Stärke 28511 mg
Vitamin B ₃ 491 µg	Magnesium 36 mg	Saccharose 469 mg
Vitamin B ₆ 327 µg	Phosphor 36 mg	Disaccharide 469 mg
Vitamin B ₅ 254 µg	Eisen 687 µg	Monosacchar. 352 mg
Vitamin E 491 µg	Mangan 518 µg	Ballaststoffe 3176 mg

Zubereitung:

süß: Kochbanane mit der Schale 15 Minuten in Wasser kochen, schälen, in 5 mm dicke Scheiben schneiden und anschliessend in Öl beidseitig goldbraun braten, Honig darüber geben und als Nachtisch servieren.

salzig: Kochbanane mit der Schale 15 Minuten in Wasser kochen, schälen, halbieren, mit geriebenem Käse bestreuen und im Ofen bei 220 °C noch 5 bis 10 Minuten überbacken.

Rezept: Kuchen mit Kochbananen

(Rezept einer kolumbianischen Freundin)

Zutaten:

3 sehr reife Kochbananen
150 g Hüttenkäse
2 Eier
1 EL Rohrzucker
1 EL Butter
½ TL Vanilleessenz, ½ TL Backpulver, ½ TL Zimt,
½ TL Muskatnuss, ½ TL Salz

Zubereitung: Alles mit den Händen zusammenkneten, Backform gut ausbuttern oder Backtrennpapier einlegen. 30 Minuten bei 220 °C backen.

Kochbananen sind sehr stärkehaltig, sie werden mit oder ohne Schale gekocht und können dann wie Kartoffeln zu Mus verarbeitet werden. Die reiferen Exemplare werden häufig frittiert, gegrillt oder gebraten. Aus getrockneten Kochbananen wird auch Mehl hergestellt, eine Alternative für Zöliakiepatienten. In Afrika wird aus Kochbananen auch Wein und Bier mit einem Alkoholgehalt von etwa 5 Prozent (Mongozo) hergestellt.

Heidi Rohde-Germann