

Süsse Weltenbummlerin

Bananen sind beliebt und das ganze Jahr verfügbar. Doch kaum eine Frucht hat eine so lange Reise hinter sich, bis sie bei uns ist. Zeit für einen genaueren Blick. Andreas Krebs



In den globalen Handel kommen vor allem Bananen der Sorte Cavendish.



Bananenblüten gelten als Delikatesse.



Die Blue Java wird auch Eiscremebanane genannt.

Sie werden sich nicht daran erinnern, aber eine Banane war vermutlich eines der ersten Lebensmittel, das Sie gegessen haben. Als Brei für Babys, als Snack für Sportler oder als Znüni fürs Büro: Die Banane begleitet uns ein Leben lang. Sie ist unkompliziert, sättigend und sofort essbereit. Kein Wunder, gehört sie zu den beliebtesten Früchten der Welt.

Das gilt auch für die Schweiz: Wir verzehren durchschnittlich rund elf Kilogramm Bananen pro Kopf und Jahr. Nur Äpfel und Zitrusfrüchte (je rund 16 kg) werden hierzulande noch mehr gegessen. Jede dritte in der Schweiz verkaufte Banane stammt aus biologischem Anbau, etwa jede zweite trägt ein Fairtrade-Label. 1997 war die Banane das erste Frischprodukt mit Fairtrade-Zertifizierung im Schweizer Detailhandel.

Ob im Müesli, im Smoothie oder pur aus der Hand: Die Banane ist omnipräsent. Ganz selbstverständlich, und das ganze Jahr hindurch. Dabei ist die Banane nicht nur praktisch. Sie ist auch ein Spiegel globaler Landwirtschaft und moderner Logistik. Und sie wirft Fragen rund um Nachhaltigkeit und Verantwortung auf.

Cavendish dominiert den Markt

Eine gute Banane ist gelb. Zumindest bei uns. In den Tropen gibt es sie z. B. auch in Rot, Grün und Blau. Weltweit gibt es rund tausend Bananensorten. Kommerziell angebaut werden aber nur wenige. In den globalen Handel kommen vor allem Bananen der Sorte Cavendish.

Bananen wachsen fast ausschliesslich in tropischen Regionen rund um den Äquator. Zu den wichtigsten Herkunftsländern zählen Ecuador, Kolumbien und Costa Rica. Die weltweite Produktion lag 2020 bei rund 116 Mil-

lionen Tonnen. Der grösste Teil davon sind allerdings Kochbananen. Die werden vor allem in den Anbauländern selbst konsumiert.

Botanisch gesehen sind Bananen übrigens Beeren (siehe Box). Und sie wachsen nicht an Bäumen, sondern an Stauden. Jede Staude trägt nur einmal Früchte. Diese müssen neun bis zwölf Monate gepflegt werden, bevor man sie ernten kann. Danach stirbt die Staude ab und macht Platz für neue Triebe. Geerntet wird, wenn die Bananen noch grün sind. Nur so überstehen sie den langen Transport. Nach der Ernte werden die Früchte gekühlt per Schiff nach Europa gebracht. Von den Häfen gelangen sie in Reifereien – auch in der Schweiz. Dort beginnt ein diffiziler Prozess.



Rote Bananen sind kleiner, dicker und aromatischer als gelbe Bananen.



Die noch grünen Bananen werden im Bestimmungsland fertig gereift.



In der Reiferei herrschen exakt vorgegebene Bedingungen.

WARUM BANANEN BEEREN SIND – ERDBEEREN ABER NICHT

Ganz schön verwirrend: Bananen gehören – wie Gurken – zu den Beeren. Erdbeeren und Himbeeren aber nicht. Der Grund: In der Botanik ist eine Beere eine Frucht, die aus einem oder mehreren verwachsenen Fruchtblättern entsteht und mehrere Samen im Fruchtfleisch einschliesst. Dieses Fruchtfleisch besteht aus drei Schichten: Aussenhaut, Mittelteil und einem inneren Bereich, der die Samen umgibt.

Nach dieser Definition gehören nicht nur Bananen und Gurken, sondern auch Melonen, Kürbisse, Zitrusfrüchte, Kiwis, Tomaten und Paprika zu den Beeren. Hat eine Frucht dagegen einen harten Kern – wie Kirschen oder Pfirsiche – nennt man sie Steinfrucht. Sind alle Schichten hart, spricht man von einer Nuss.

Und die bekannten «Beeren»? Him- und Brombeeren sind Sammelsteinfrüchte: sie bestehen aus vielen kleinen Steinfrüchten. Die Erdbeere ist eine Sammelnussfrucht: Das rote Fruchtfleisch ist nur der Blütenboden – die eigentlichen Früchte sind die kleinen gelben Nüsschen darauf.

Reifen ohne Sonne

Die Reifung von Bananen ist eine Kunst. Mit einem leichten Überdruck wird Luft durch die Bananenkartons zirkuliert. Temperatur, Luftfeuchtigkeit, Sauerstoff und CO₂ werden genau gemessen, um den Reifeprozess optimal zu erfassen. Ein natürliches Pflanzenhormon, Ethylen, setzt den Reifeprozess in Gang: Stärke wird zu Zucker, die Schale färbt sich gelb, das Aroma entwickelt sich. «Ein Reifezyklus dauert bei uns sechs bis acht Tage. Je nach Saison und Nachfrage kann er aber auch auf vier Tage ausgelegt werden», erklärt Thomas Hug, Geschäftsführer der Bananen + Frucht AG, die in Zürich und Dietikon (ZH) Bananenreifereien betreibt. Trotz modernster Technik: «Der Mensch ist nach wie vor unersetzlich», betont Hug. «Die Bananen sind ja nicht direkt mit dem Computer verkabelt, um ihm zu sagen: «Hey, diese Woche reife ich 17 Prozent schneller als vor zwei Wochen.»

«Ein Reifezyklus dauert sechs bis acht Tage. Je nach Saison und Nachfrage kann er auch auf vier Tage ausgelegt werden.»

Was eine perfekt gereifte Banane ist, hängt laut Hug vor allem vom individuellen Geschmacksempfinden ab. «Ich mag sie vollreif, auch mal etwas braun mit einer leichten Gärung.» In der Schweiz bevorzugt man jedoch meist gelbe Bananen mit leicht grünen Spitzen – reif, aber noch fest.

Generell gilt: Bananen, die langsamer heranwachsen, also dort, wo das Klima etwas frischer ist (in den höheren Lagen), entfalten mehr Aroma. Diese Bananen haben auch eine deutlich dickere Schale.

Dank guter Planung hätten sie sehr wenig Überschussware, sagt Hug. «Falls dies doch der Fall ist, geben wir die Bananen zu einem günstigeren Preis als Zweitklass-Ware ab oder wir spenden sie an Organisationen wie der «Schweizer Tafel». In der Grüntonne landet meist nur, was einen Mangel hatte.»

Gesund und vielseitig

Geschmacklich zeigt sich die Qualität einer Banane vor allem in ihrer Balance. Eine perfekt gereifte Frucht ist süss, weich, aber nicht matschig und auch nicht mehlig. Ihr Aroma ist mild und rund.

Auch ernährungsphysiologisch hat die Banane viel zu bieten. Sie liefert Kalium, das wichtig für Muskeln und Herz ist, sowie Magnesium, Vitamin B6 und Ballaststoffe. Reife Bananen sind leicht verdaulich, säurearm und gut verträglich. Sie lösen nur selten Allergien aus. Deshalb eignen sie sich so gut für Babys, Kinder und Menschen mit empfindlichem Magen.



Plátanos Maduros con Queso ist ein traditionelles Gericht aus Lateinamerika: reife und gebackenen Kochbananen mit herzhaftem Käse.

Bananen enthalten auch Kohlenhydrate, hauptsächlich in Form von Zucker. Diese liefern schnell verfügbare Energie und machen Bananen zu einer ausgezeichneten Wahl vor oder nach körperlicher Aktivität. Ballaststoffe fördern die Verdauung und sorgen für ein langanhaltendes Sättigungsgefühl. Zudem enthalten sie Tryptophan: eine Aminosäure, die z. B. auch in Käse, Fleisch, Eiern und Nüssen vorhanden ist. Unser Körper kann daraus das «Glückshormon» Serotonin bilden.

In der Küche ist die Banane ein echtes Multitalent. Sie passt in Kuchen, Muffins und Brot, in Pancakes und Desserts. Sie lässt sich karamellisieren, grillieren, pürieren. Auch in herzhaften Gerichten, etwa in Currys, findet sie ihren Platz. Sehr reife Früchte eignen sich bestens zum Backen oder für Smoothies.



Bananen und Schokolade: eine Kombination die einfach unwiderstehlich ist.

Feine Begleiter zur Fastenzeit

Fasten bedeutet für jeden etwas anderes: Einige setzen auf klassisches Heilfasten mit wärmenden Trinkbrühen, andere reduzieren bestimmte Lebensmittel oder achten bewusster auf ihre Ernährung. Naturata bietet für diese verschiedenen Wege passende Bio-Produkte, die die Fastenzeit sinnvoll begleiten.



Die aromatischen Gemüsebrühen – wahlweise mit Bio-Hefe oder hefefrei – eignen sich ideal für das Flüssigfasten. Sie spenden wohltuende Wärme und sorgen für feinen Geschmack, ohne zu beschweren. Für sanfteres Fasten oder eine leichte, ausgewogene Ernährung empfiehlt sich das Naturata Vollkorn-Knäckebrot. Ob pur, mit Sesam oder aus Dinkel: Es bietet eine natürliche, knusprige Grundlage, die angenehm sättigt.



Und wenn während des Fastens der Wunsch nach etwas Süßem aufkommt, ist die Naturata Lateinamerika 100 % Schokolade eine reine, zuckerfreie Alternative für bewussten Genuss.

So begleitet Naturata die Fastenzeit mit hochwertigen Bio-Lebensmitteln, die bewusstes Genießen unterstützen.

www.naturata.de

Und die Nachhaltigkeit?

Der Bananenhandel steht zunehmend im Fokus kritischer Fragen. Lange Transportwege, Monokulturen und soziale Bedingungen verlangen nach neuen Lösungen. Die Bananen + Frucht AG stellt mit Zertifikaten, persönlichen Kontakten und direkten Abnahmen bei Produzenten sicher, dass Qualität und Nachhaltigkeit entlang der Lieferkette gewahrt bleiben, sagt Thomas Hug. Er betont: «Der weite Transportweg macht die Banane nicht automatisch zum Klimasünder.» Denn sie wird fast ausschließlich en gros per Schiff transportiert. Studien zeigen denn auch: Bananen schneiden oft besser ab als heimische Produkte aus beheizten Gewächshäusern. Und: Ein Kilogramm Rindfleisch belastet das Klima rund 23-mal stärker als ein Kilogramm Bananen.

«Der weite Transportweg macht die Banane nicht automatisch zum Klimasünder.»

Im konventionellen Bananenanbau wird jedoch sehr viel Plastik eingesetzt. «Plastikbeutel um die Fruchtbüschel, Nylonseile, Kunststoffrenner – rund 824 Kilo pro Hektar und Jahr», sagt Louis Hesselholt. Die Sonne macht das Material spröde. Es zerfällt zu Mikroplastik, verteilt sich im Boden, gelangt ins Wasser. Hesselholt ist Direktor bei Compras Americas SAS. Diese betreibt unter anderem die Dominique Farms in Kolumbien. Dort werden «plastikfreie» Demeter-Bananen angebaut. An den Stauden hän-



Trigona-Bienen bauen in den Papierbeuteln ihre Nester.

gen Papier- statt Plastikbeutel. Die Seile sind aus Fiquefasern (ähnlich wie Sisal), die Trenner aus Papier. «Seit 2019 haben wir Plastik vollständig aus unserem Anbausystem entfernt. Zudem haben wir den Einsatz von Flugzeugen zur Ausbringung von Pflanzenschutzmitteln eingestellt», sagt Hesselholt. Das bedeute zwar mehr Arbeit und höhere Kosten: «Wir brauchen nun rund 40 Prozent länger als vorher. Und die biologisch abbaubaren Materialien kosten etwa 10 Rappen mehr pro Kilogramm Bananen. Aber die Vorteile überwiegen. Wir stoppen die Verschmutzung von Böden und Meeren und reduzieren unseren CO₂-Fussabdruck deutlich.»

Die Pflanzen danken es auf ihre Art. «Die Papierbeutel schützen vor Sonne und Hitze. Und sie speichern Wärme über Nacht. So wachsen die Früchte gleichmässiger. Und sie werden weniger beschädigt», erklärt Hesselholt. Ein schöner Nebeneffekt: Trigona-Bienen bauen in den Papierbeuteln ihre Nester. «Das zeigt, dass nachhaltige Landwirtschaft auch die Biodiversität stärkt.»

Und zu Hause? Da lohnt es sich, Bananen richtig zu lagern: nicht im Kühlschrank, getrennt von Äpfeln und Birnen. Sehr reife Früchte lassen sich einfrieren oder weiterverarbeiten, z. B. zum Smoothie. Selbst die Bio-Schale kann noch genutzt werden – etwa als Dünger oder für den Kompost. So wird aus der süssen Weltenbummlerin ein Genuss mit Verantwortung. ●



Bananenblätter sind ein vielseitiges Kochwerkzeug, das nicht nur beim Kochen, sondern auch beim Grillieren und Dampfgaren verwendet wird.