

Banane

Die Banane ist ein im Vergleich mit anderen Sorten recht kalorienhaltiges Obst. Von übermäßigem Verzehr wird daher abgeraten. Doch meistens ist man nach dem Verzehr einer einzigen Banane schon recht satt, da sie den Magen gut füllt. Trotzdem sollte man aus Angst vor dem Dickwerden nicht auf Bananen verzichten. Als Zwischenmahlzeit oder Dessert etwa liefert sie wichtige Nährstoffe und Vitamine.

Die gelbe, krumme Frucht stammt aus tropischen Ländern. Was vielen Europäern unbekannt ist, ist dass es insgesamt etwa 100 verschiedene Bananensorten gibt. Neben der gelben, süßlich-mehligten Banane, die in unseren Breitengraden zum Verkauf angeboten wird, existieren auch noch grüne, rote und violette Bananen.

Einige davon sind jedoch Kochbananen, welche nicht roh verzehrt werden können. Exotischere Bananensorten sind jedoch hierzulande recht schwer zu bekommen. Dafür gibt es immerhin die bekannte gelbe Banane ganzjährig frisch zu kaufen.

Bananen bieten eine Menge Spielraum in der Zubereitungs- und Verwendungsweise. Neben Bananenbrei, Bananenchips und Bananenmilchshake kommen vor allem aus der indischen Küche anregende Rezepte mit Bananen. Hier wird sie auch in pikanteren Hauptgerichten gekocht. Außerdem stammen aus der fernöstlichen Küche auch jede Menge Desserts mit Bananen wie die gebackene Banane oder Bananengratin. Die Banane verträgt sich gut mit allen sahnigen Zutaten und Milchprodukten sowie Nüssen und Teigwaren.

[Zurück zu gesunde Ernährung](#)