



Bananensorten



Viele Menschen denken, alle Bananen sind gleich! Doch wussten Sie schon, dass es über 500 (einigen Quellen zufolge sogar über 800) verschiedene Bananensorten auf der Welt gibt?

Sie unterscheiden sich hinsichtlich der Form, der Größe, der Farbe und ihrer Textur. Einige sind Varianten unserer bekannten Lieblingsbanane, der Cavendish, andere schmecken komplett anders. Und für viele der exotischen Bananen gilt es, Ihnen besondere Aufmerksamkeit zukommen zu lassen. Damit sie ihren Geschmack und ihre individuelle Textur voll entwickeln können, benötigen sie ausreichend Zeit bei der Reifung. Dann erst wird erkennbar, wie unterschiedlich der Geschmack im Vergleich zu unseren herkömmlichen Bananen ist.

Bananen lassen sich grob in zwei Gruppen unterteilen: die (süßen) „Obstbananen“ und die „Gemüsebananen“.

Die (süßen) „Obstbananen“:

Cavendish: Die häufigste Bananensorte, die Sie auch in den meisten Supermärkten in Europa vorfinden, ist die Cavendish. Sie ist die bekannteste und beliebteste Sorte zum direkt genießen oder auch in Smoothies, Joghurts, Kuchen und Torten. Auch herzhaftere Gerichte erhalten mit ihr einen Hauch „Süßes“. Gelbe Bananen mit grüner Spitze sind angenehm süß und haben eine feine Konsistenz. Unsere Umfrage-Ergebnisse unterstreichen, dass wir alle unterschiedliche Vorlieben haben. 62% mögen ihre Bananen gelb mit grünen Spitzen, 38% mögen sie entweder grüner, fester und weniger süß oder voll-gelb mit braunen Flecken (diese Punkte sind ein Zeichen, dass sich der natürliche Zucker voll entwickelt). Nur gut, dass es eine Banane für jeden Geschmack gibt.

„Creamily sweet Reds“: Rote Bananen sind klein, weich und süß mit einem Hauch von Himbeergeschmack. Eine rote Banane ist vergleichbar mit anderen Bananen – allerdings enthält ihre rosa Frucht extra viel Vitamin C und Beta-Karotin, das sich in den essentiellen Nährstoff Vitamin A umwandelt. Am besten kaufen Sie diese besondere Frucht, wenn ihre Schale rot gefärbt ist. Dann sollte sie allerdings bei Raumtemperatur noch ein wenig nachreifen, bis sie sich bei Berührung weich anfühlt. Ein wenig weicher

sogar als sich ihre „normalen“ Bananen anfühlen würde, wenn sie sie essen wollten. Die Schale sollte eine kastanienbraune oder rosa-braune Farbe haben. Dann erst können Sie ihre unvergleichbare cremige Textur mit einer wunderbaren Süße genießen. Rote Bananen eignen sich hervorragend als Snack, mit Eiscreme als Dessert oder sogar zu einem herzhaften Gericht!

„Intensely sweet Babies“: Sie mögen klein sein, aber unter ihrer dünnen und hellen Schale sind sie voller natürlicher Süße. Für das Protokoll: Es handelt sich nicht einfach nur um „kleine Bananen“ – Babybananen sind eine eigene Sorte mit einzigartigem Geschmack und cremiger Textur. Manche Menschen sagen sogar, dass sie wie ein leckerer Kuchenteig schmecken. Bewahren Sie sie bei Raumtemperatur zu Hause auf und behandeln Sie sie mit besonderer Sorgfalt. Sobald sie sich weich anfühlen und ihre Schale braune Flecken zeigt, sind sie am Süßesten und genau richtig zum Genießen. Da die Baby Banane nur ca. 1/3 so groß ist wie eine normale Banane, ist sie ein idealer Snack für Zwischendurch – auch für Kinder! Diese kleinen Bananen können einfach so genossen werden oder in Smoothies, Baby-Nahrung und in Desserts, die ein wenig Süße benötigen, hinzugefügt werden.

„Delicately Apple Manzanos“ („Apfelbanane“): Der beste Zeitpunkt, um diese besonderen Früchte zu genießen ist, wenn ihre Schale sich schon fast schwarz gefärbt hat. Sie sind perfekt als Snack oder gekocht im Dessert. Manzanos haben die Süße einer normalen Banane, aber mit einem unverkennbaren Hauch von Apfelgeschmack. Das ist nicht nur köstlich sondern mal etwas anders und vor allem eine gute Quelle für Ballaststoffe, Kalium und Vitamin C. Die Apfelbanane muss bei Raumtemperatur gelagert werden, bis sie sich sehr weich anfühlt und ihre Schale ganz viele braune Flecken aufweist (ansonsten wäre sie noch zu stärkehaltig).

„Fabulously Fruity Prata“: Die Lieblingsbanane der Brasilianer! Sie sind umwerfend im Geschmack, wenn Ihr Äußeres fleckig und dunkel erscheint. Ansonsten sehen sie aus wie eine normale Banane, allerdings sind sie ein wenig eckiger und kantiger in der Form. Das Besondere ist ihr unglaublich anderer Geschmack. Die einen vergleichen es mit einer Kiwi, andere erkennen einen Hauch von Zitrus. Aber alle sind sich einig: Pratas sind überraschend anders und einfach nur köstlich! In Brasilien sagt man, dass sie von den Feen gesegnet seien. Das ist natürlich schwer zu beweisen – aber lecker sind sie trotzdem!

Gemüsebananen:

Der Name sagt alles. Die „Plantain“ (englisch) – eigentlich eine Cousine der Obstbanane, nur nicht von der gleichen Gattung, wird auch „die Kartoffel der Tropen“ genannt. Formal sind Gemüsebananen zwar Obst – gegart und genossen werden sie aber wie Gemüse. In Mittel- und Südamerika und in Teilen Afrikas sind sie eine beliebte und geschmackvolle Beilage. Auch in Europa entdeckt man ihre Vorzüge und ihre Vielseitigkeit immer mehr! Fyffes Gemüsebananen werden in Kolumbien angebaut. Sie sind reif, wenn ihre Schale sich braun oder sogar schwarz färbt. Je nach Reifegrad schmecken sie leicht süßlich oder sehr stärkehaltig – was für eine köstliche Alternative zu Kartoffeln, Reis oder Pasta. Gut zu wissen: Wir von Fyffes machen auch leckere Chips daraus!