



Die Autorin mit verschiedenen Bananensorten aus Sri Lanka in der Halle von Schloss Rudolfshausen.

Bio- und Permakultur: Bananen-Vielfalt

VON ALEXANDRA WALTERSKIRCHEN

Die Banane (*Musa Acuminata*) hat im Laufe ihrer Geschichte eine Reise um die ganze Welt absolviert...

Die Heimat der Bananen liegt in Südost-Asien, primär in Indien und China, wo sie erstmals 200 n. Chr. erwähnt wird. Arabische Kaufleute brachten die Pflanze im 6. Jahrhundert in den Mittelmeerraum und den Vorderen Orient, von wo aus sie durch Portugiesische Seefahrer im 16. Jahrhundert auf die Kanarischen Inseln gelangte. Von hier aus kam sie über einen spanischen Missionar weiter nach Südamerika, u.a. nach Peru und in die Domi-

nikanische Republik. 1850 erreichten die ersten Bananen New York; 1885 wurde sie erstmals in Europa eingeführt, 1892 kam die erste Banane nach Deutschland. Heute wird die Banane in allen tropischen Ländern angebaut. Die größten Produzenten sind Brasilien, Ecuador und Mexiko. Die Banane stellt einen sehr wichtigen Beitrag zur Welternährung dar, da sie ähnlich gehaltvoll wie Kartoffeln ist und vielseitig verwendet werden kann, d.h. sowohl roh als auch gekocht,

getrocknet, gebacken oder gebraten. Sie enthält wichtige Vitamine und Mineralien, u.a. Kalium und Magnesium, welche für die Funktion von Muskeln und Nerven sowie für die Energiegewinnung und den Elektrolyt-Haushalt wichtig sind. Das macht Bananen zu einem perfekten Snack für alle Menschen, sei es für Kinder, Berufstätige, Hausfrauen, Sportler oder Senioren. Die meisten Menschen kennen die Banane als längliche, gelb-grüne, fleckenlose Frucht aus den Obstabteilungen der Supermärkte. Dabei handelt es sich in der Regel um die „Allerwelts-Sorte“ Marke Cavendish. Dass es auch andere Bananensorten gibt, wissen viele Menschen nicht, da diese in der Regel nicht im normalen Handel erhältlich sind.

Die meisten Menschen kennen die Banane als längliche, gelb-grüne, fleckenlose Frucht aus den Supermärkten. Dabei handelt es sich um die „Allerwelts-Sorte“ Marke Cavendish.

Dabei gibt es viele unterschiedliche Bananen-Sorten und die Cavendish gehört keineswegs zu den guten und qualitativ hochwertigen Sorten. Sie ist nicht nur überzüchtet und geschmacklich langweilig, sondern in der Regel mit allerlei chemischen Mitteln besprüht, damit sie nicht von Schädlingen befallen wird oder vorschnell verdirbt. Daran ändert auch ein biologischer Anbau nichts, der nur die Pestizide ausschließt bzw. ausschließen sollte, nicht aber die Reifegas. Es gibt viele andere, wesentlich besser schmeckende Bananen, die sich in Form, Größe, Farbe, Geschmack und Konsistenz unterscheiden und ein wahrer Gaumengenuss sind. Die meisten dieser Bananen sind wesentlich kleiner als die überzüchtete, große Cavendish-Banane. Es gibt z.B. „Apfel-Bananen“, die so genannt werden, weil sie einen leicht apfelartigen Geschmack haben; oder die außergewöhnliche rosa/rote Banane, die bei Reife eine rote Schale bekommt; es gibt „Ur-Bananen“, die dick, gehaltvoll und fest in der Konsistenz sind und noch über kleine schwarze Kernchen verfügen, wobei man sich nicht einig ist, ob diese noch fruchtbar sind oder nicht. Jede dieser Bananen kann man unterschiedlich verwenden. Die einen ergeben gemixt einen Pudding, den man „stürzen“ kann, da die Bananen gelieren. Die anderen sind eher flüssig und gut als Smoothie geeignet. Manche sind ideal zum Abschälen und so essen, andere sollten besser püriert werden.



Bio-Bananenpflanze (Foto-Quelle: Benjamin Schreyer)



Bananen-Ernte (Foto-Quelle: Benjamin Schreyer)

Ich bin seit meiner Kindheit ein Bananen-Fan, muss aber zugeben, dass die bekannte Cavendish-Banane mir nicht immer besonders gut geschmeckt hat, zumal meine Mutter damals immer möglichst fleckenlose, gelbe Bananen gekauft hat, die eigentlich nicht wirklich reif sind und einen pelzigen Geschmack im Mund hinterlassen. Heute weiß ich, dass nur Bananen, die schwarze Flecken haben und bei denen die Schale leicht abzuschälen ist, reif, süßlich und genießbar sind. Als ich zu Beginn meiner veganen und rohköstlichen Ernährung vor acht Jahren zum ersten Mal rosa Bananen und kleine Apfel-Bananen aus Südostasien bestellte und ins Haus geliefert bekam, war ich sehr angenehm überrascht über die geschmacklichen Unterschiede zur bekannten Cavendish-Banane. Einen langen Weg zu uns haben alle Bananen – egal ob sie aus Ecuador oder aus Thailand kommen (denn leider wachsen in unseren Breiten keine Bana-

Heute weiß ich, dass nur Bananen, die schwarze Flecken haben und bei denen die Schale leicht abzuschälen ist, reif, süßlich und genießbar sind.



Benjamin Schreyer, der mit seiner srilankischen Frau Anusha vor ca. drei Jahren die Firma „Fruchtlawine“ gegründet hat, baut in der eigenen Plantage verschiedene Bananen-Sorten an. (Foto-Quelle: Benjamin Schreyer)

Er baut die Früchte in seiner Bio-Permakultur-Plantage in Sri Lanka selbst an, kauft jedoch auch von Bio-Bauern aus der Region.

nen, d.h. wir müssen sie, entweder per Schiff oder Flugzeug, bei uns einführen). Am besten schmecken uns Bananen aus Südostasien, die wir von dortigen Bio-bzw. Permakultur-Bauern, mit denen wir teilweise sogar persönlichen Kontakt haben, geliefert bekommen. Einer davon ist Benjamin Schreyer, der mit seiner srilankischen Frau Anusha vor ca. drei Jahren die Firma „Fruchtlawine“ gegründet hat. Er baut die tropischen Früchte in seiner Bio- bzw. Permakultur-Plantage in Sri Lanka selbst an, kauft jedoch auch Früchte von Bio-Bauern der Region, die er per-

sönlich kennt, hinzu, wenn er diese selbst nicht in ausreichender Menge oder gar nicht zur Verfügung hat. Es gibt auch wilde Früchte, die er direkt im Regenwald pflückt. All das exportiert er nach Deutschland bzw. in den deutschsprachigen Raum. Er arbeitet und versendet absolut transparent und verschickt per E-Mail Fotos, wie er die Früchte anbaut und erntet, ja sogar, wie er sie einpackt und auf den Weg schickt. So wissen wir schon im vorne hinein, wie die Pakete, die wir von ihm erhalten werden, im Innen ausschauen. In der Regel erhalten wir die Pakete innerhalb von 48 Stunden, nachdem er sie zum Versand gebracht hat. Die Pakete fliegen als Beiladung in Passagier-Maschinen, was umweltschutzmäßig neutral ist, da die Maschinen auch ohne seine Pakete fliegen würden.

Wir haben über die Jahre, seit Bananen zu unserer täglichen Hauptspeise gehören, schon bei vielen Tropenfrucht-Händlern bestellt, so dass wir Vergleichsmöglichkeiten haben, wer welche Bananensorten hat, in welchem Zustand sie geerntet werden und wie welche Bananen schmecken. Benjamins Bananen sind hierbei ganz große Klasse.

Benjamin und Anusha bauen in ihrer Plantage über 10 Bananen-Sorten an, z.B. die sehr süße Banane Sini, die entweder eine Müsliriegel-artige, trockene Konsistenz oder Gelee artige, feuchte Konsistenz hat; die zitronig-süße Banane Ambul (Apfel-Banane); die süße rosa/rote Banane, die unser absoluter Favorit für Smoothies ist; die Banane Kollikutu, die einen zart-schmelzenden Geschmack mit einem Hauch Vanille hat; oder die etwas größere, grünlich-gelbe Banane Amban, die vollmundig-fruchtig-süß schmeckt.

Mit den Bestellungen bei der Fruchtlawine unterstützen wir auch die Bio-Bauern in Sri Lanka.

Mit unseren Bestellungen bei der Fruchtlawine unterstützen wir auch die Bio-Bauern in Sri Lanka (Benjamin arbeitet mit verschiedenen anderen Bio- und Permakultur-Bauern zusammen, die sich für Fairness, ökologischen Anbau und höchste Qualität einsetzen). Zudem arbeitet und versendet Benjamin nach deutschen Maßstäben, was sehr angenehm ist.

Wie der biologische Bananen-Anbau geht, berichtet Benjamin: „Die Bananenbäume wachsen aus einer Knolle und bekommen ständig neue Ableger. Wenn man nur einen Ableger umpflanzt, entsteht hier nach einigen Jahren durch weitere Ableger ein ganzer Busch von Bananenbäumen unterschiedlicher Größe und ständig bilden sich neue Stauden. Nach der Ernte wird ein einzelner Baum abgeschnitten und muss zerkleinert werden um Befall durch verschiedene Käfer zu vermeiden, die zum einen die Knollen, aber auch die Bäume anbohren und dadurch schwächen, so dass sie vorzeitig abknicken. Die Knollen können geschützt werden, indem man Ingwer in die direkte Nähe jedes Baumes pflanzt, was die Käfer abhält. Außerdem muss die Schnittstelle eines gefällten Baumes mit Erde bedeckt werden und die Überreste in sonniger Lage zum schnellen Austrocknen etwas weiter weg vom Bananenbusch ausgebreitet werden. Hierdurch lassen sich Befall und Schwächung der Knollen vermeiden. Auch sollten regelmäßig die vertrockneten Blätter abgeschnitten und einige Ableger, die nicht gut genug wachsen, oder ein eventueller Überschuss darstellen, entfernt werden.“



Bei der Fruchtlawine können Sie ihre Lieblingsbananen bestellen. (Foto-Quelle: Benjamin Schreyer)



Leckeres Bananengericht: Schoko-Bananen und Schoko-Bananen-Mus. (Aus dem Buch „Paradies-Ernährung“ von Helene Walterskirchen)

Man kann um den Busch jäten und die Erde lockern. Auch empfiehlt es sich, die Bananenblüte nach Ausbildung der Staude abzuschneiden. Diese kann als Salat verarbeitet werden. Wenn man die Bananenbüsche nicht, wie oben beschrieben, pflegt und ausdünn, werden sie schwächer und gehen nach einigen Jahren komplett ein. Da wir keinen Dünger und keine Insektizide benutzen, ist es aufwendig die Bananen zu pflegen. Teilweise sind bei uns Bananen eingegangen aufgrund mangelnder Zeit für Pflege. Wir haben auch bemerkt, dass Bananen besser tragen und stärker sind, wenn sie in Mischkultur angepflanzt werden und die Bäume nicht so dicht gepflanzt sind, dass sie sich bereits berühren wie bei Intensiv-Kultur. Wir hatten anfangs auch nur Monokultur angepflanzt, was wir inzwischen umgestellt haben.“ Bestellen Sie sich Ihre Lieblingsbananen bei der Fruchtlawine und bereiten Sie sich daraus ein leckeres Gericht zu – sei es einen Bananen-Shake, ein Schoko-Bananen-Mus oder Schoko-Bananen wie auf dem nachfolgenden Foto. Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!



FRUCHTLAWINE
Benjamin N. Schreyer
info@fairfruit.de
www.fruchtlawine.de