Kochbanane

Músa paradisíaca L.

Gemüsebanane, Mehlbanane, Pisangfeige

Kategorie

Obst, Bananengewächse (Musaceae)

Beschreibung



músa paradisíaca L.

Die Kochbanane, auch Gemüsebanane, Mehlbanane oder Pisangfeige, ist die Frucht vieler Sorten der Bananenart Músa x paradisíaca L. Die Kochbanane ist in vielen tropischen und subtropischen Regionen Amerikas, Afrikas und Asiens ein Grundnahrungsmittel (ähnlich wichtig wie die Kartoffel in Europa) und ist als Austauschmehl für Zöliakiepatienten geeignet.Die Früchte sind 30 bis 40 cm lang und nur gebraten oder gekocht genießbar. Die in der Kochbanane enthaltene Stärke wirdwie bei der Dessertbanane nämlich nur zu einem geringen Teil während der Reifephase in Zucker umgewandelt. Bei der Kochbanane gibt es grün-, gelb- und rotschalige Sorten. Allgemein ist die Kochbanane meist dicker und kantiger als ihre Verwandte, die Obstbanane. Der vollreife Zustand ist erkennbar an der (fast) vollständig schwarz verfärbten Schale und dem weichen Fruchtfleisch. In der Regel wird sie gekocht, gebacken, in Streifen oder Scheiben geschnitten frittiert oder gebraten. Seit einiger Zeit wird sie auch im deutschsprachigen Raum vertrieben.

Bananenblüten

Die Blüten der Kochbanane laufen spitz zu wie bei einem Maiskolben mit Hüllblättern. Die Hüllblätter können rotbraun, violett, lavendelfarben oder auch hellbeige oder cremefarben sein. Der Kolben ist cremefarben bis weißgelb. Aus den weiblichen Blüten bilden sich die Früchte der Banane. Die männlichen Bananenblüten lassen sich als Gemüse verwenden und sind vor allem in Asien beliebt. Bei uns wird die Bananenblüte nur unregelmäßig importiert. Da die Bananenblüte meist im Sommer aus Thailand und Vietnam zu uns kommt, fragen Sie in dieser Zeit am besten bei einem Fachhändler für exotisches Gemüse nach.

Nährwerte von Kochbananen pro 100 g

Kalorien	128
Eiweiß	1 g
Fett	0 g
Kohlenhydrate	29 g
Ballaststoffe	2 g

Herkunft

Die Kochbanane stammt aus Südostasien und ist die Frucht einer großwachsenden Pflanze aus der Familie der Musaceae, der Kochbananenstaude. Kochbananen werden hauptsächlich in Afrika, auf den Karibischen Inseln und in Lateinamerika angebaut.

Aroma

© 2026 coquina.de

Kochbananen kann man nicht roh essen, sie werden grundsätzlich gekocht, gebraten oder frittiert. Ihr stärkereiches, mehliges Fruchtfleisch hat ihnen auch den Aliasnamen Mehlbananen eingebracht. Gegart ähnelt der Geschmack dem der Kartoffel, kann aber auch süßlich wie bei Möhren sein.

Verwendung

Der Patacon, auch tostón im Spanischen genannt, ist eine Speise aus flachen Stücken frittierter Kochbanane. Er ist ein beliebtes Gericht bzw. Beilage in vielen lateinamerikanischen Ländern, jedoch ist es kein traditionelles Gericht, sondern wurde in die Landesküchen integriert.
Kelewele oder Kelawele ist ein beliebter ghanaischer Imbiss aus frittierten Kochbananen. Es ist neben Jollofreis und Fufu eine sehr typische Beilage der Küche in Ghana. Kelawele besteht aus gerösteten, sehr scharf gewürzten Kochbananenscheiben. Die frittierten Scheiben oder Würfel der Kochbanane (engl. plantain) werden dafür mit verschiedenen Gewürzen angerichtet. Ingwer, Cayennepfeffer und Salz sind die typischen Kelawele-Gewürze, aber auch Zwiebeln, Anis, Gewürznelken, Zimt oder Chili können verwendet werden. Kelawele ist eine häufige Beilage zu Gerichten aus Fisch oder Huhn. Aufgrund der geographischen Gegebenheiten im Land wird Kelawele seltener im Norden, jedoch häufig vom Zentrum des Landes bis in den Süden angeboten.
Aloco (auch Alloco oder Aloko) ist ein westafrikanisches Gericht aus in Palmenöl gebratenen Kochbananen. Es wird in Restaurants der Elfenbeinküste zusammen mit einer Soße aus Zwiebeln und Tomaten als Beilage serviert, von der Bevölkerung jedoch als Hauptspeise gegessen.
Matoke, auch als Matooke bezeichnet, ist eine Mahlzeit, die aus gedämpften grünen Kochbananen besteht, und eine der Nationalspeisen Ugandas. Üblicherweise werden die Kochbananen geschält, in Bananenblätter gewickelt und in einen Kochtopf gegeben. Daraufhin wird der mit Wasser befüllte Topf erhitzt und Matoke wird für einige Stunden gedämpft. Während sie roh weiß und eher hart ist, wird Matoke durch das Dämpfen weich und gelb. Nach dem Dämpfen wird Matoke zu Brei gestampft, während sie noch in die Blätter gewickelt ist. Sie wird zusammen mit Fleisch oder Fisch und einer Sauce aus gemahlenen Erdnüssen verzehrt.
Tatale sind eine Art Eierkuchen aus weichreifen Kochbananen mit fermentiertem Maismehl in Ghana.
Sancocho ist eine Suppe aus grünen Kochbananenscheiben mit Maniok und Gemüse in Kolumbien.

Bananenblüten

Von den Bananenblüten essbar sind nur die inneren zarten Hüllblätter und der fleischige Kolben in der Mitte. Zur Vorbereitung der Blüte entfernen Sie die Stielansätze wie bei der Artischocke und ziehen die äußeren Hüllblätter ab. Der Geschmack der Bananenblüte erinnert an Artischocke und Sie können die Blüte wie diese zubereiten, zum Beispiel kochen und mit Saucen zum Dippen anrichten. Besonders lecker ist auch ein Bananenblütensalat. Oder Sie kochen die Bananenblüte mit etwas Zitronensaft in Salzwasser, schneiden sie anschließend in Scheiben und schmoren sie mit Schalotten in Kokosmilch.

Einkauf / Aufbewahrung

Die Kochbanane ist in vielen tropischen und subtropischen Regionen Amerikas, Afrikas und Asiens heimisch. Aus diesem Grund gibt es keine typische Saison für die Ernte und sie können über das ganze Jahr importiert werden.
Beim Einkauf von Kochbananen beachten Sie bitte einen großen Unterschied zu Dessertbananen. Das Fruchtfleisch der Kochbanane ist cremefarben bis gelb oder sogar rötlich. Beim Einkauf sollten Sie darauf achten, dass die Früchte der Kochbanane prall sind. Eine unansehnliche Schale ist normalerweise kein Hinweis für minderwertiges Fruchtfleisch. Wenn Kochbananen reifen, färbt sich die Schale violett oder schwarz, sodass sie aussehen, als müsste man sie wegwerfen. Genau dann haben sie aber den optimalen Reifegrad und schmecken am besten.
Die Lagerung von Kochbananen empfielt sich immer bei Zimmertemperatur. Da sie in aller Regel unreif geerntet werden, tut ihnen eine Nachreifezeit gut.

Ersatz

Wenn Sie eine stärkehaltige Alternative suchen, können Sie Kartoffeln oder Süßkartoffeln verwenden. Wenn Sie eine süße Alternative suchen, können Sie Dessertbananen oder Mangos verwenden.

Gesundheit

Kochbananen enthalten viel Kalium, das den Herzrhythmus reguliert und den Blutdruck senkt. Dadurch kann Herzkrankheiten vorgebeugt werden. Kochbananen sind auch reich an Stärke und können bei Gastritis und anderen Magenproblemen helfen. Sie können auch gegen Darmerkrankungen wirken. Das Vitamin A in Kochbananen hilft dem Körper, gesundes Wachstum, gutes Sehvermögen, Immunfunktion, Fortpflanzung und gesundes Epithelgewebe (dünnes Gewebe, das den Körper bedeckt, Körperhöhlen und Organe bildet) zu erhalten. Kochbananen enthalten auch Beta-Carotin, eine Vorstufe des Vitamins A. Dies ist insbesondere für die Augen und die Haut wichtig.

© 2026 coquina.de