

# « ... tally me Banana... »

Wusstest Du, dass der Hindu-Legende nach, Adam und Eva angeblich einer Banane und nicht einem Apfel erlegen sind? Verstehen könnte man es ja, da eine reife und süße Banane wirklich mehr als verführerisch ist. Was man früher als **Paradiesfeige** bezeichnete, nennt man heute **Dessertbanane**, kurz **Banane** oder auch **Obstbanane**.

**Die sehr beliebten Dessertbananen** gehören zu den im deutschsprachigen Raum am häufigsten verzehrten Früchten. Und das ist kein Wunder, da es die Banane ganz schön in sich hat. Gehen wir als Beispiel von einer 100 - 130 g schweren Banane der Sorte „Cavendish“ aus. Die deckt, gemäß EU Nährwertkennzeichnungsrichtlinien, den Tagesbedarf eines Erwachsenen mit

20% Kalium  
16% Vitamin C  
12% Magnesium und  
1% Kalzium.

Der physiologische Brennwert liegt bei ca. 88-95 kcal oder 374-398 kJ pro 100 g Dessertbanane. Des Weiteren stimmt es, dass Bananen glücklich machen, da sie Serotonin, Noradrenalin und Dopamin enthalten. Das sind Stoffe, die als Neurotransmitter (Glückshormone) im Gehirn vorkommen. Vor allem Serotoninneuronen kommen im Mittelhirn vor und sind am Schlaf-Wachrhythmus sowie an der Steuerung der Stimmungslage beteiligt, wie die Uni Düsseldorf herausgefunden hat.

Aber nicht nur die Banane hat es in sich...



**...auch Bananenschalen sind so nützlich wie die Banane selbst.** Sie enthalten antimykotische, antibiotische und enzymatische Eigenschaften, die gut im Alltag verwendet werden können. Außerdem sind sie feucht und nahrhaft. Wichtig allerdings ist, dass Du ausschließlich die Schalen von Biobananen verwendest.



**Und hier 11 Tipps, was man alles mit Bananenschalen so alles machen kann:**

- Verwende die Bananenschale zum **Polieren Deiner Schuhe**. Einfach Schale über die Schuhe reiben. Poliere auch Chrom, Edelstahl und Silber auf diese Weise.
- Füttere Deine Würmer damit. Würmer lieben Bananenschalen.



- Verwende Bananenschalen, **um Deine Pflanzen zu düngen**. Hier gibt es zwei Möglichkeiten:

Lege die Schale in ein großes Glas, bedecke sie mit Wasser, und gieße damit Deine Pflanzen. Das Wasser wird dadurch mit Nährstoffen angereichert. Einfach Wasser in das bereits vorhandene Glas nachgießen, um den Dünger zu erhalten. Wichtig dabei ist, dass die Schalen komplett bedeckt sind, damit sie nicht zu schimmeln beginnen.



© Fotolia

## Quellenangaben

de.wikihow.com/Bananenschalen-verwenden  
 www.uni-duesseldorf.de/MathNat/Biologie/Didaktik/Exo-  
 ten/Banane/dateien/inhobst.html  
 16 EU Nährwertkennzeichnungsrichtlinie  
 (EU NWKRL 90/496/EWG)



Die Bananenschale trocknen lassen und anschließend in einem Mixer pulverisieren. Dies scheint der ultimative Düngetipp für Rosen zu sein, und da wir es selber ausprobiert haben, können wir es bestätigen.

- Zudem ist es ein **Geheimtipp gegen Blattläuse**. Die getrocknete oder frische Schale einfach klein schneiden und unter Rosenbüsche legen.

- **Bananenschale lindert Schmerzen**. Wenn Du einen Mückenstich, Ameisenbiss, kleine Kratzer oder einen Ausschlag von z.B. Brennnessel hast, dann lege etwas Bananenschale (Innenseite) darauf.

- Du kannst auch **Schmetterlinge mit Bananenschale anlocken**. Lass kleine Bananenstücke an der Schale, und Du wirst dich an Schmetterlingen erfreuen.

- Trage die **Schale auf einer Warze**, bis die Warze abfällt. Hierbei wird die gelbe Seite auf der Warze mit Klebeband befestigt. Regelmäßig das Schalenstück wechseln.

- **Poliere Deine Zimmerpflanzen** mit der Schale. Hierbei die weiße Seite verwenden.

- **Kompostiere die Bananenschalen**, sie sind gutes Kompostmaterial. Sie geben Kalium, Magnesium, Schwefel, Phosphat, Natrium und Kieselsäure an den Boden ab.

