

Kochbanane - Plantains - Planto - Info

Kategorien: Mehlbanane, Wissen, Plantain, Planto, Info

Zutaten für: 1 Info

MENGE NACH REZEPT

Kochbananen

Anleitung:

Die Kochbanane, *Musa paradisiaca* unterscheidet sich von den sonst bekannten Bananen dadurch, dass auch bei fortschreitender Reife die Staerke nicht oder nur wenig in Zucker umgewandelt wird.

Die Heimat der Banane liegt im indomalayischen Raum, wo durch Kreuzung und Domestikation aus den urspruenglichen Wildarten sowohl die Obst-, als auch die Kochbanane hervorgegangen ist. Wahrscheinlich kam die Pflanze durch arabische Kaufleute zuerst nach Afrika und von dort durch portugiesische Seefahrer ueber die Kanrischen Inseln in die Karibik und nach Suedamerika, wo sie dank des guenstigen Klimas schnell heimisch wurde. Diese Bananenart, auch Mehlbanane oder Planto, engl. und franz. Plantain genannt, unterscheidet sich von der Obstbanane ausser durch den Geschmack auch in der Groesse - sie ist wesentlich dicker und groesser als eine gewoehnliche Banane.

Sehr reife Kochbananen schmecken leicht suesslich aromatisch und koennen dann auch roh gegessen werden. In der Karibik werden sie, ob im unreifen oder reifen Zustand, gleichermassen geschaezt. Unreif sind die Fruechte leuchtend gruen und muessen vor dem Essen gekocht oder gebraten werden. Im reifen Zustand sind sie aussen fast schwarz und lassen sich leicht schaelen. Gebratene Kochbananen begleiten in der Karibik fast jedes Gericht und ersetzen bei der aermere Bevoelkerung auch das Fleisch.

In Westafrika dient die Kochbanane als Grundnahrungsmittel, neben Knollenfruechten wie Yams, Maniok oder Suesskartoffeln.

Dort wird sie, ist sie noch unreif und gruen, geschaelt und - in Stuecken oder Streifen - in gesalzenem Wasser gegart. Reif und gelb wird sie meistens fritiert oder gegrillt.

Zum Beispiel: Kelewele, aus Ghana. Die reifen Kochbananen werden geschaelt, in fingerdicke Stuecke geschnitten (etwas groesser als Pommes frites), mit Salz und Pfeffer bestreut und in reichlich Oel gebraten, bis sie goldgelb sind. Heiss servieren.

Oder: Kochbananenbrei aus Kamerun. Kochbananen schaelen, in Stuecke schneiden und in Salzwasser weichkochen. Kochwasser abgiessen, Bananen auskuehlen lassen und puerieren.