

Deutschlands Nr. 2 Die Banane



1,99€/kg

Verdauungsförderlich

Funktionen von Zellen, Nerven, Muskeln

Aufbau von Knochen und Zähnen

Ausgew. Inhaltsstoffe - je 100 g Frischmasse Banane

Ballaststoffe (g)	2,6
Kalium (mg)	396
Phosphor (mg)	22
Vitamin B6 (µg)	363
Vitamin C (mg)	9,1
Vitamin B2 (µg)	57

Was läuft falsch?

- Pestizid-Weltmeister
- Verlust der Biodiversität, der Sortenvielfalt
- Hohe Produktionskosten
- Konkurrenz Kleinbauern und Großplantagen
- Niedrige Löhne ca. 9€/Tag

Umwandlung & Einbau von Eiweißstoffen, Einfluss auf: Fettstoffwechsel, Immunsystem, Hormone

Antioxidative Wirkung, Aufbau von Kollagen und Hormonen

Energiegewinnung, Eiweißherstellung

Vorteile für Sportler = Kalorienreich: ca. 90 cal/Banane; Magnesiumreich: ca. 36 mg/100g

Hauptanbauländer für dt. Markt:

1. Ecuador
2. Kolumbien
3. Costa Rica

Transport: Kühlschiffe
CO₂-Fußabdruck:
1 Banane → 60-70 g CO₂

Ich liebe Bananen – welche kaufe ich?

Bio-Bananen

- EU-Bio-Siegel + deutsche staatliche Bio-Siegel = kaum Anforderungen
- Naturland, Demeter = empfehlenswert

Fairer Handel Bananen

- Fair-Trade, BanaFair für Bananen = empfehlenswert

Quellen:
 J., Ortner K. M. (2004): Der Bananenmarkt in der EU. Bundesanstalt für Agrarwirtschaft (https://www.dafne.at/prod/dafne_plus_common/attachment_download/a3932de9eadc3835aa0abf18a638ca58/Marktordnung_f_Bananen.pdf) [letzter Zugriff: 18.12.2020])
 Reinhardt G., Gärtner S., Wagner T. (2020): Ökologische Fußabdrücke von Lebensmitteln und Gerichten in Deutschland. Ifeu - Institut für Energie- und Umweltforschung Heidelberg, Heidelberg (<https://www.ifeu.de/wp-content/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdruecke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf>) [letzter Zugriff: 05.01.2021])
 Banse P. (2007): Wie viel CO2 steckt in der Banane? Deutschlandradio (https://www.deutschlandfunk.de/wie-viel-co2-steckt-in-der-banane.697.de.html?dram:article_id=75066) [letzter Zugriff: 05.01.2021])