

# Presseinformation



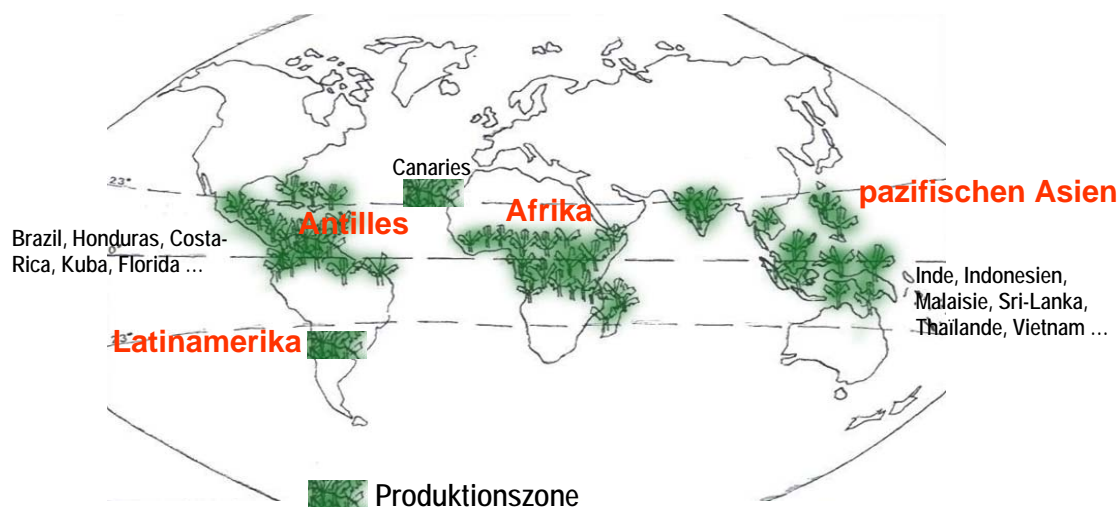
[www.tuistino.com](http://www.tuistino.com)

## Warenkunde: Die Kochbanane

Ob aus der Pfanne, aus dem Ofen oder vom Grill, ob süß oder herzhaft zubereitet – die Kochbanane ist der kulinarische Botschafter traumhafter Urlaubsländer. Wer sich dieses exotische Geschmackserlebnis nach Hause holen möchte, kann inzwischen auch in deutschen Supermärkten zugreifen. Dabei ist die Kochbanane (oder auch Gemüsebanane) nicht nur super lecker, sie ist auch ein echter Vitamin- und Mineralienspender und bringt gleichzeitig wenig Kalorien mit. Also eine echte Alternative zu den üblichen Sättigungsbeilagen wie Nudeln, Reis oder Kartoffeln für alle, die auf gesunde, ausgewogene Ernährung achten und in der Küche mal etwas Neues ausprobieren möchten.

## Woher sie kommt?

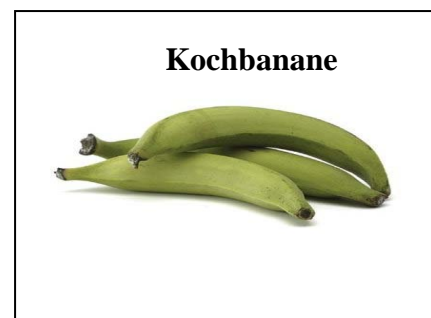
So wie die Kartoffel in Europa, so ist in den tropischen Gebieten Asiens, Amerikas und Afrikas die Kochbanane eines der wichtigsten Grundnahrungsmittel.



Auf den ersten Blick unterscheidet sich die Kochbanane von ihrer Verwandten, der bekannten Obst- bzw. Dessertbanane, vor allem durch ihre Größe, denn sie ist wesentlich dicker und länger. Doch ob Obst- oder Kochbananen – alle Bananenpflanzen gedeihen am besten bei hohen Temperaturen und extremer Luftfeuchtigkeit.



**Obstbanane**



**Kochbanane**

Deshalb werden die meisten Bananen in den tropischen Gebieten nahe des Äquators angebaut, immer den sogenannten „Bananengürtel“ entlang. Insgesamt werden weltweit pro Jahr ca. 85 Millionen Tonnen Bananen produziert; 30 Millionen Tonnen davon sind Kochbananen, die in 52 Ländern der Welt angebaut werden.

## **Kochbananen - das vielseitige, leckere Trendgemüse**

Geschmacklich haben Obst- und Kochbananen wenig gemeinsam. Da sich der Stärkeanteil der Kochbanane nicht in Zucker umwandelt, schmeckt sie nicht so süß wie ihre direkte Verwandte aus dem Obstregal. Ihr Geschmack ist eher vergleichbar mit dem einer Süßkartoffel. Kochbananen sind roh ungenießbar und müssen vor dem Verzehr zubereitet werden. Dabei sind sie äußerst vielseitig: Sie können gekocht, gebraten, gegrillt oder frittiert sowie abwechslungsreich kombiniert werden. Ob herzhaft mit Speck, Bratwurst oder Fisch oder die süße Variante mit Honig, Schokolade oder Eis: Mit der Kochbanane sind der Kreativität in der Küche keine Grenzen gesetzt.

## **Tipps zum Einkauf und Aufbewahrung**

Kochbananen werden ganzjährig in unseren Supermärkten angeboten. Beim Einkauf achten Sie zunächst auf die Farbe der Schale. Ist diese grün, ist die Kochbanane noch nicht reif und am besten zum Garen in Salzwasser geeignet. Ist die Schale schwarz, ist die Kochbanane reif und gut zu frittieren oder zu grillen. Bewahren Sie Kochbananen immer bei Zimmertemperatur auf. Niedrigere Temperaturen (unter 8 °C) vertragen sie nicht, bei höheren werden sie schneller reif.

## **Warum sind Kochbananen so gesund?**

Kochbananen sind sehr nährstoffreich. Neben Folsäure und den für den Stoffwechsel wichtigen Vitaminen B1, B2 und B6 ist vor allem der hohe Vitamin-C-Gehalt bemerkenswert. Vitamin C gilt als „Zellschützer“ und ist im ganzen Körper aktiv. Es fängt freie Radikale, reinigt sogar die feinsten Blutgefäße (Kapillaren) und ist zur Bildung von Kollagen notwendig. Neben Vitaminen enthalten Kochbananen viele wichtige Mineralien insbesondere Kalium, Magnesium und Calcium für den Aufbau und Schutz von Muskeln, Nerven und Zellen. Außerdem sind Kochbananen glutenfrei und kalorienarm.

# Presseinformation



[www.tuistino.com](http://www.tuistino.com)

## Die Kochbanane – küchenfertig auf den Tisch

Süß oder herzhaft – besonders einfach zuzubereiten und vor allem lange zu Hause aufzubewahren sind vorfrittierte Kochbananen (z.B. Tuistino) aus der Tiefkühltheke.



Durch ihren hohen Wasseranteil nehmen Kochbananen beim Frittieren kaum Fett auf und durch das verwendete Sojaöl werden sie sogar noch mit zusätzlichen Vitaminen angereichert. Die küchenfertigen Kochbananen müssen nur noch fertig gegart werden (z.B. in der Pfanne, in der Mikrowelle, im Ofen oder in der Friteuse) und sind so die schnelle Alternative, wenn Sie die Lust auf exotische Küche packt und Sie gleichzeitig Wert auf eine nahrhafte und gesunde Mahlzeit legen.



## Für weitere Informationen kontaktieren Sie bitte

### Ansprechpartner Unternehmen

Herr Georges Sintcheu  
Tuistino  
Kreuznacher Straße 55  
50968 Köln  
Tel. 0221- 4537001  
Email: [info@tuistino.com](mailto:info@tuistino.com)

### Ansprechpartner PR-Agentur

Frau Ute Zimmermann / Frau Carolin Völker  
**morepublic.** – Partner für PR und Medien  
Hohenzollernring 85-87  
50672 Köln  
Tel. 0221 / 949988-11 / -12  
Email: [zimmermann@morepublic.de](mailto:zimmermann@morepublic.de) / [voelker@morepublic.de](mailto:voelker@morepublic.de)