

# Backen mit Mehl aus Kochbananen

## Kochbananen Kekse

245 g Weizenmehl  
 105 g Kochbananenmehl  
 225 g Margarine  
 150 g Zucker  
 2 Eier  
 1 TL Backpulver  
 1 TL Vanillezucker  
 Marmelade oder Fruchtgelee

1. Backofen auf 140 °C vorheizen.
2. Margarine und Zucker mit dem Handrührgerät cremig rühren.
3. Vanillezucker und Eier in einer separaten Schüssel schaumig aufschlagen.
4. Eier langsam zu der Margarine-Zucker-Creme geben und verrühren.
5. Die beiden Mehlsorten und Backpulver sieben und mischen.
6. Zur Creme hinzugeben und gut verrühren.
7. Teig zu kleinen Kugeln formen und mit dem Finger ein kleines Loch in die Mitte drücken.
8. Mit einem Teelöffel einen kleinen Klecks Fruchtgelee in die Mulde geben.
9. Kekse etwa 20 Minuten backen, bis sie leicht braun sind.

## Kochbananen Cupcakes

100 g Kochbananenmehl  
 100 g Weizenmehl  
 200 g Margarine  
 100 g Zucker  
 4 Eier  
 1 Zitrone  
 50 g Gehackte Erdnüsse (optional)  
 240 ml Milch

1. Backofen auf 140 °C vorheizen.
2. Die beiden Mehlsorten mischen und sieben.
3. Margarine und Zucker in einer weiteren Schüssel cremig aufschlagen.
4. Eier ebenfalls aufschlagen und die schaumige Eimasse nach und nach unter die Margarine-Zuckercreme rühren.
5. Das Mehl unterrühren.
6. Mit der Milch zu einer weichen Konsistenz verrühren und eventuell Erdnüsse hinzugeben (optional).
7. Papierförmchen in Cupcake-Blech legen und zu 2/3 mit dem Teig befüllen.
8. Für 25-30 Minuten backen.

## Warum Mehl aus Kochbananen?

### Verluste nach der Ernte verringern

Viele Kleinbauern in Ghana und anderen afrikanischen Ländern bauen Kochbananen an. Im Jahr 2013 waren es alleine in Ghana 3.675.295 Tonnen (vgl. FAOSTAT). Wegen des hohen Wassergehalts lassen sich Kochbananen als ganze Früchte nicht lange lagern und es kommt zu hohen Verlusten nach der Ernte. Zu Mehl verarbeitet lassen sich Kochbananen lange lagern und gut transportieren. Damit können die Kleinbauern ihre Verluste verringern und ihr Einkommen verbessern.

### Importe von Weizenmehl verringern

Bäckereiprodukte erfreuen sich in der wachsenden Mittelschicht von Ghana einer steigenden Beliebtheit. Das zum Backen benötigte Mehl stammt aber zu einem Großteil aus Weizen, der importiert werden muss. Ghana importierte zum Beispiel im Jahr 2013 261.255 Tonnen Weizen (vgl. FAOSTAT). Das Mehl aus Kochbananen eignet sich als Beimischung zu Weizenmehl für Backwaren und kann helfen die Menge an importiertem Weizen zu verringern und gleichzeitig den Absatz lokaler Produkte zu stärken.

### Nährwert

Kochbananen enthalten viele Kohlenhydrate und sind reich an Mikronährstoffen wie Vitamin A, Kalzium, Kalium und Phosphor sowie Eisen und Zink. Mehl aus Kochbananen ist außerdem glutenfrei.

Die Rezepte wurden im Rahmen des BiomassWeb Projektes vom Council for Scientific and Industrial Research (CSIR) in Ghana in Kooperation mit dem Forum for Agricultural Research in Africa (FARA) entwickelt.



[www.biomassweb.org](http://www.biomassweb.org)