

Hi ich bin Boris!

BANANENKARTEN



Hi ich bin Boris!

BANANENKARTEN



Hi, alles Banane?

Mein Name ist Boris - Boris Banane!

Gemeinsam mit meinen Freunden aus dem Bundesarbeitskreis Internationale Gerechtigkeit der DPSG präsentiere ich euch unsere Bananen-Aktionskarten! Darin findet ihr nicht nur Informationsmaterialien zum fairen Handel, sondern auch eine fertige Gruppenstunde für jede Altersstufe zum Thema Bananen. Außerdem erwarten euch leckere Rezeptideen für ein perfektes Bananen-Dinner!

*Als Pfadfinderinnen und Pfadfinder setzten wir uns für ein faires Miteinander ein. Deshalb beschäftigen wir uns auch in der DPSG mit dem fairen Handel. Vielleicht habt ihr schon einmal davon gehört oder euch sogar schon in euren Gruppen damit beschäftigt. Mit den Bananen-Aktionskarten könnt ihr das Thema spielerisch erkunden und gleichzeitig viel über den fairen Handel erfahren. Viel Spaß und ein herzliches Gut Pfad
Euer Boris*

P.S. Habt ihr schon von unserer Kampagne, den Fairtrade Scouts gehört? Nein? Dann findet ihr mehr Infos darüber am Ende des Kartensets oder gleich unter www.fairtrade-scouts.de.



Ein paar Infos FAIRTRADE SCOUTS



Was sind die Fairtrade Scouts?

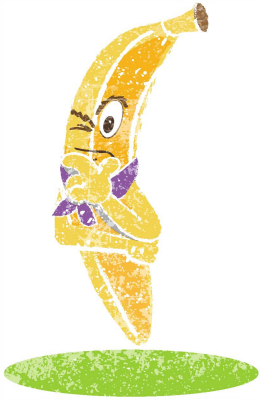
Bei den Fairtrade Scouts geht es darum, dass sich Stämme in ihren Gruppenstunden, Lagern und Stammesaktionen mit fairem Handel auseinandersetzen und sich für ihn einsetzen. Bei Erfüllung von fünf Kriterien kann ein Stamm als Fairtrade-Stamm ausgezeichnet werden.

Warum Fairtrade-Stamm werden?

In unserem Pfadfindergesetz heißt es, dass wir „allen Menschen mit Respekt“ begegnen, „mit wachen Augen durch die Welt“ gehen, da helfen, „wo es notwendig ist“ und „tun, was wir sagen“. Deshalb setzen wir uns in der DPSG seit vielen Jahren aktiv für den fairen Handel ein. „Wir wollen fair und ehrlich sein“, singen wir oft im Lager – mit dem fairen Handel können wir als Pfadfinderinnen und Pfadfinder ganz konkret etwas für mehr Fairness in der Welt tun. Produkte wie Kaffee, Schokolade oder unsere Kluft fehlen bei keiner Aktion. Beziehen wir diese aus fairem Handel, werden dabei die Lebens- und Arbeitsbedingungen benachteiligter Produzentenfamilien in Afrika, Asien und Lateinamerika verbessert. Als Fairtrade Scouts tragt ihr als Pfadfinderinnen und Pfadfinder die Idee des fairen Handels in euren Stamm und darüber hinaus!



Ein paar Infos **FAIRTRADE SCOUTS**



Wie Fairtrade-Stamm werden?

Fairtrade-Stamm zu werden ist gar nicht so schwer! Euer Stamm muss nur fünf Kriterien erfüllen und ihr erhaltet die Auszeichnung:

1. Beschluss der Stammesversammlung zur Teilnahme an Fairtrade Scouts. Gleichzeitig wird eine Selbstverpflichtung beschlossen, drei Produkte ausschließlich aus fairem Handel zu beziehen
2. Gründung eines Fairtrade-Scout-Teams bestehend aus Leitern, Kindern und Jugendlichen, das alle weiteren Aktivitäten koordiniert
3. Alle Gruppen im Stamm beschäftigen sich innerhalb eines Jahres inhaltlich mit dem Thema Fairer Handel
4. Bei mindestens einer Stammesaktion ist fairer Handel inhaltlicher Bestandteil
5. Öffentlichkeitsarbeit vor Ort, z.B. in einer lokalen Zeitung und Dokumentation aller Aktivitäten unter blog.fairtrade-scouts.de



Alles Banane oder was? WÖFLINGE



„Heute dreht sich alles um die Banane! In dieser Gruppenstunde erwartet euch ein lustiges Bewegungsspiel, danach eine aufregende Schnipseljagd, die von der Bananenplantage in den Supermarkt führt, und als Abschluss gibt es noch eine spannende Geschichte. Viel Spaß!

Das müsst ihr zur Gruppenstunde mitnehmen“

- die ausgedruckte Karte für die Schnipseljagd



bit.ly/BB-Bananenweg1

- Geschichte **Mit dem Zauberbuch auf die Bananenplantage**



bit.ly/Z-Buch

- Faire Bananen, mindestens. eine pro Kind

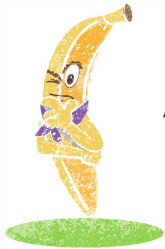
Fairer Obstsalat

Alle sitzen im Kreis. Ein Wölfling steht in der Mitte. Jedes Kind bekommt einen Obstnamen, es müssen mindestens immer drei Kinder dieselbe Obstsorte haben, damit das Spiel funktioniert. Dann ruft das Kind in der Mitte immer eine Obstsorte auf und die Kinder, die diese Obstsorte haben tauschen ihre Plätze, dabei versucht das Kind in der Mitte einen Platz zu ergattern. Wer nach dem Tausch keinen Platz mehr hat, muss als nächstes in die Mitte. Bei dem Ruf „Obstsalat“ tauschen alle Kinder gleichzeitig die Plätze.

Weiter geht's auf der nächsten Seite



Alles Banane oder was? WÖLFLINGE



„Nach diesem lustigen Einstieg geht's raus an die frische Luft! Verfolgt den Weg der Bananen von der Plantage in den Supermarkt.“

Schnipseljagd – Der Weg der Banane

Für die Schnipseljagd schneidet ihr die ausgedruckte Karte in Stücke und versteckt sie an verschiedenen Orten entlang einer Route, die ihr im Vorfeld festgelegt habt. Dann verseht ihr die Route mit Pfeilen und Wegzeichen, die von einem Schnipsel-Fundort zum nächsten führen. Jetzt kann es losgehen: Die Kinder machen sich auf die Socken, um die Kartenstücke zu finden. Wenn sie alle Kartenschnipsel gefunden haben, kommen sie wieder zusammen. Nun findet gemeinsam heraus, in welche Reihenfolge die einzelnen Stationen gehören. Wenn ihr mit den Kindern noch tiefer in das Thema einsteigen wollt - z.B. Aus welchen Ländern kommt die Banane? Wie wird sie angebaut? Was ist dabei fair? Dann findet ihr unter <http://bit.ly/BananenInfo> mehr Infos!

„Jetzt könnt ihr es euch gemütlich machen und gemeinsam die Geschichte *Mit dem Zauberbuch auf die Bananenplantage* lesen. Eine meiner Lieblingsgeschichten! Danach noch reflektieren und die Gruppenstunde ist perfekt!“

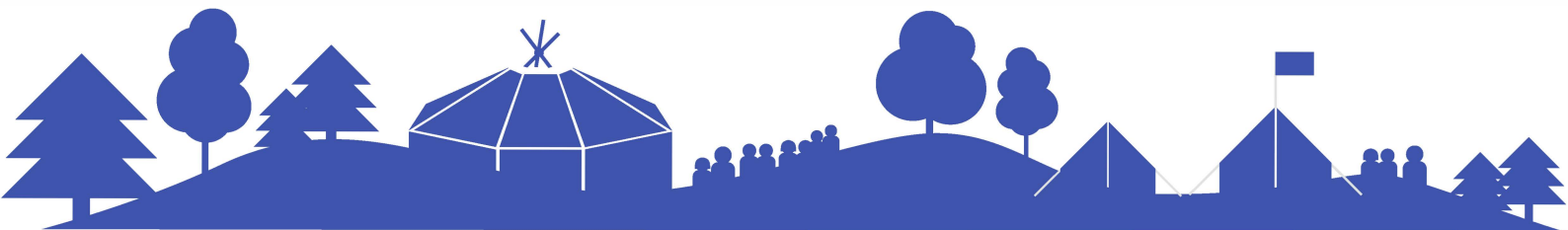
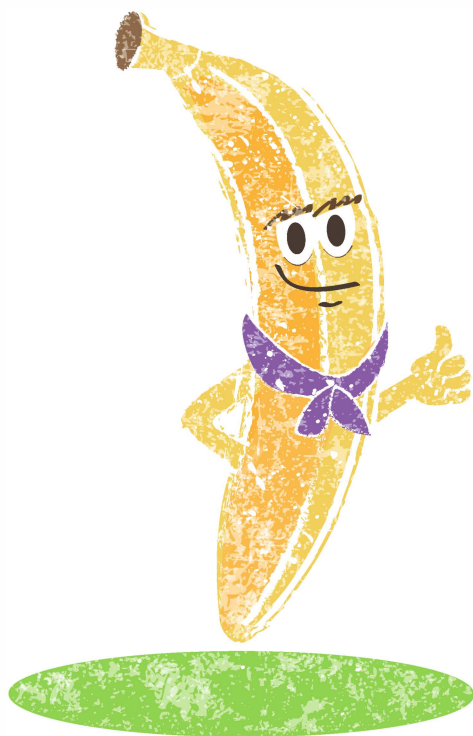
Reflektion

Am Ende lasst euch gemeinsam die mitgebrachten Bananen schmecken und reflektiert zu der Frage: Was habe ich heute Bananen über gelernt?

(Alternativ könnt ihr natürlich auch die leckeren Rezepte vom Bananen-Dinner ausprobieren.)



DRAMA BANANA JUNGPFADFINDER





„Ihr erfahrt in dieser Gruppenstunde mehr über den Weg der Banane vom Anbau in der Plantage bis in eure Mäuler. Natürlich kommt der Spaß nicht zu kurz: Das Spiel „Bananas of the world, unite!“ schüttelt euch ordentlich durch! Und es gibt ganz wunderbar köstliche Bananen-Chips.

Ihr müsst folgende Dinge zur Gruppenstunde mitbringen “

- Etiketten von Bananen, die ihr in der Familie esst, inkl. Fair-Trade-Banane
- Bananen-Chips

Bananas of the World Unite

Bei diesem Spiel kommt die Gruppe in einem Stehkreis zusammen. Die Spielleitung beginnt mit dem Schlachtruf „Did somebody say `Banana`? – Bananas of the world, unite!“ und beginnt den Text zu rappen. Damit alle Jungpfadfinderinnen und Jungpfadfinder einsteigen können, gibt die Spielleitung für jede Strophe eine Bewegung vor.

DRAMA BANANA JUNGPFADFINDER

“Did somebody say banana? Bananas of the world, unite!”

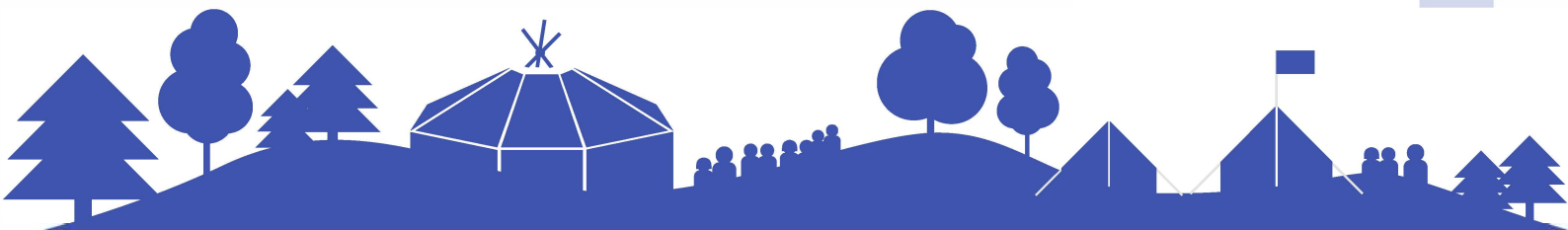
1. peel bananas, peel, peel bananas
2. cut banana, cut, cut banana
3. smash banana, smash, smash banana
4. eat banana, eat, eat, banana
5. go banana, go, go banana
6. shake banana, shake, shake banana

Bewegungen:

- unite:** Hände über dem Kopf zusammenschlagen
- peel:** Hände über dem Kopf, dann erst mit dem rechten, dann dem linken Arm nach unten gehen
- cut:** mit beiden Händen „hacken“
- smash:** hüpfen
- eat:** Löffel zum Mund führen
- go:** schnell im Kreis drehen
- shake:** ganzen Körper wild bewegen

Mit jeder Strophe wird das Lied lauter und schneller.

Weiter geht's auf der nächsten Seite



DRAMA BANANA

JUNGPFADFINDER



„Fertig gespielt? Super! Dann geht es jetzt los. Jetzt fangt ihr an, euch mit dem Thema zu beschäftigen.“

Hinführung zum Thema

In der Gruppenstunde davor erhalten alle Jungpfadfinderinnen und Jungpfadfinder den Auftrag von zu Hause Etiketten von Bananen mitzubringen. Bringt als Leitungsteam auf jeden Fall eine Banane mit Fair-Trade-Logo mit. Sammelt diese auf einem Plakat und kommt miteinander ins Gespräch über die verschiedenen Bedeutungen und Kriterien.

Was bedeuten die unterschiedlichen Logos?

Für welche Produktionskriterien stehen die verschiedenen Zertifikate?



„Bananen haben einen langen Weg hinter sich. Wo wachsen sie eigentlich? Und wie sieht es auf den Plantagen aus?“

Der lange Weg der Banane

Gemeinsam verfolgt ihr den langen Weg einer Banane: Von der Staude, über den Transport der Bananen bis in unseren Einkaufswagen. Das geschieht im Rahmen eines Rollenspiels in vier Kleingruppen. Jede Kleingruppe nimmt eine Perspektive auf die Banane ein, z. B. die der Banane selbst oder die Sicht der Arbeiterinnen und Arbeiter auf den Plantagen.

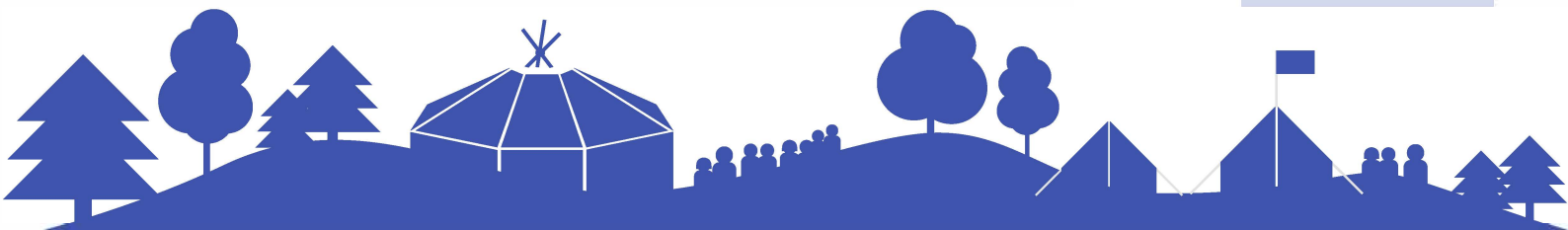
Einteilung der Kleingruppen

1. Anbau konventionelle Banane
2. Anbau faire Banane
3. Transport
4. Verkaufsmöglichkeiten und Bezugsquellen für konventionelle und faire Bananen

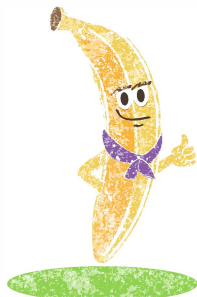
Informationen findet ihr im Internet, zum Beispiel unter <http://bit.ly/BananenInfo>, auf anderen Seiten oder ihr fragt im lokalen Einzelhandel.

In den Kleingruppen bereitet ihr nun kleine Theaterstücke vor. Stehen diese, kann die Vorstellung steigen. Diese Stücke könnt ihr vielleicht ja sogar bei der Stammesversammlung oder auf dem Pfarrfest aufführen.

Weiter geht's auf der nächsten Seite



DRAMA BANANA JUNGPFADFINDER

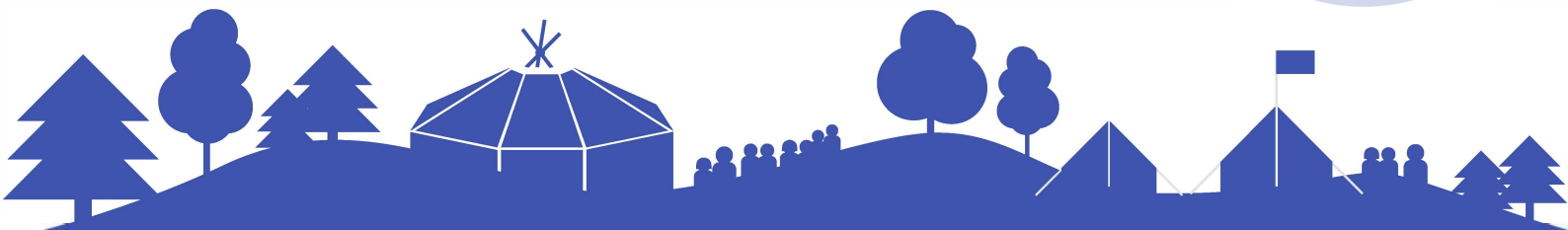


„Mein Snack-Tipp: Faire Bananen-Chips!“

Reflexion

Zum Abschluss der Gruppenstunde könnt ihr in einer Blitzlicht-Runde reflektieren, was ihr **fair**, **unfair** oder **so lala** findet. Legt als Reflexion in die Mitte die Bananen-Chips. Wer dann etwas sagt (Blitzlicht!) kann sich ein paar leckere, faire Chips schmecken lassen.

3



GERECHTE BANANEN PFADIS



„Hey!
Ich bin's Boris. Ich würde dir gerne zeigen, wie du mit deinen Pfadis eine Gruppenstunde zum Thema *Fairtrade* machen kannst.“

Als erstes brauchst du folgende Materialien“

- 2 faire Schokoriegel oder 2 faire Bananen
- 1 große Tafel faire Schokolade oder 1 Packung Schokobananen
- evtl. 10 Karten mit je einem Pfadfinder-Gesetz
- Straßenkreide oder 30 fortlaufend nummerierte Blätter als Felder für das Schokospiel
- 1 (großer Schaumstoff-)Würfel



„Los geht's mit dem Schokoladenspiel, es ist ein bewährter Einstieg in das Thema *fairer Handel*. Ihr beschäftigt euch spielerisch damit, was *fair* eigentlich bedeutet. Und das Beste: Es gibt Schokolade!“

Hier brauchst du die 2 fairen Schokoriegel, 1 große Tafel faire Schokolade, Straßenkreide oder 30 fortlaufend nummerierte Blätter als Felder.

Die Vorbereitung

Es wird, wie in einem Würfelspiel, ein schlangenförmiger Parcours mit 30 Feldern gelegt (entweder malt ihr ihn mit der Kreide oder ihr nutzt die 30 Blätter). Der Start ist bei 0, das Ziel die 30. Im Zielfeld wird eine große Tafel Schokolade ausgelegt. Auf Feld 10 und 20 werden als Teilziele Schokoriegel oder Bananen ausgelegt.

Der Ablauf

Die Teilnehmenden werden in drei bis sechs Gruppen mit je 3 – 5 Pfadis aufgeteilt. Es starten nicht alle bei 0. Schließlich sind auch im wirklichen Leben die Startbedingungen sehr unterschiedlich. Aber wir leben ja in einer durchlässigen Gesellschaft, und wer sich anstrengt, kann auch die Schokolade gewinnen! Die bevorzugten Startpositionen, bspw. bei Feld 2, 4, 6 oder 8, werden verlost oder per kreativen Wettbewerb verteilt (z. B. welche Gruppe die

Weiter geht's auf der nächsten Seite



GERECHTE BANANEN PFADIS

schönsten T-Shirts trägt) oder nach Laune von der Leitung vergeben. Alle anderen starten bei 0. Nun wird entschieden, wer startet. Dabei kann die Spielleitung bestimmen, ob die Stärksten beginnen (Position 8) oder die Schwächsten (Position 0), sie kann die Gruppen befragen, wer starten soll oder es auswürfeln lassen. Ganz nach Belieben.

Das Rennen beginnt. Die Gruppe, die das erste Teilziel erreicht, darf entscheiden, wie das Spiel weitergeht und hierfür eine Regel bestimmen (das Gleiche gilt für die Gruppe, die als Erstes das zweite Teilziel erreicht): z.B. weiter wie bisher (die langweiligste Variante), andere Gruppen werden gleichgestellt oder die schwächste Gruppe darf immer zwei Felder weiter gehen. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Hier entwickelt sich die Dynamik. Die Spielleitung kann jederzeit eingreifen, z. B. wenn das Spiel zu langweilig wird, weil die Führungsgruppe sich nicht genug fiese Regeln einfallen lässt.

Das Ziel

Ziel ist es, durch würfeln als Erstes ins Ziel zu laufen und die Schokolade zu gewinnen.



„Ich bin's wieder - Spiel gespielt? Super! Dann wird jetzt kurz reflektiert. Unten steht eine mögliche Methode.“

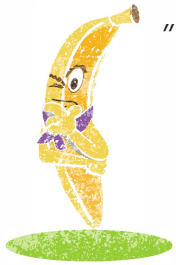
Reflektion

Reflektiert kurz wie das Spiel bei der Gruppe angekommen ist und wie die Pfadis es wahrgenommen haben. Am besten befragt ihr die Teams wie sie sich in den einzelnen Spielsituationen gefühlt haben. Welche Regeln empfanden die Teilnehmenden als unfair, welche als fair? Was macht eine ungerechte Regel aus? Gibt es für solche Regeln reale Gegenstücke? Ihr könnt vielleicht darauf eingehen wie sich die führende Gruppe verhalten hat. Achtete Sie auf die Zurückgebliebenen oder hat sie alles versucht um als erster ins Ziel zu kommen?

Aber ACHTUNG: Bei der Reflektion soll es nicht darum gehen den Teilnehmenden vorzuführen wie rücksichtslos sie sich gegenüber den anderen verhalten haben. Das Spiel legt es genau darauf an. Versucht in der Reflektion den Bezug des Spieles zur Realität herzustellen.

Weiter geht's auf der nächsten Seite





„Aber warum liegen uns eigentlich Themen wie **fairer Handel** und **Kritischer Konsum** so am Herzen? Ganz einfach, weil wir Pfadfinderinnen und Pfadfinder sind! Und was das bedeutet, geben am besten unsere zehn Pfadfindergesetze wieder.“

Die Pfadfindergesetze

Geht jetzt kurz oder etwas ausgiebiger (je nachdem wie intensiv ihr euch schon vorher mit dem Thema beschäftigt habt) auf die zehn Pfadfindergesetze ein. Was bedeuten sie? Um es etwas anschaulicher zu gestalten, brauchst du hier eventuell die **10 Karten mit je einem Gesetz**. Wenn ihr bereit seid, befragt die Gruppe, welche drei ihnen am wichtigsten davon sind. Je nachdem könnt ihr versuchen einen gemeinsamen Konsens zu finden oder jeder sagt die drei, die ihm persönlich am wichtigsten sind und die drei meist genannten werden dann genommen.

GERECHTE BANANEN PFADIS



„Alle Gesetze wieder klar? Perfekt! Jetzt sollt ihr gucken, in wie weit sich diese drei Werte mit konkreten Situationen bei der Produktion von Bananen vereinbaren lassen. Können wir das als Pfadis so akzeptieren oder nicht? Hier die Beispiele“

Ist es mit unseren Werten zu vereinbaren, dass...

...Plantagenarbeiter/-innen und ihre Familien giftigen Pestiziden häufig schutzlos ausgeliefert sind? Zum Beispiel berichten Arbeiter/-innen aus Ecuador, dass Flugzeuge Pestizide sprühen, während sie im Feld arbeiten. In folge dieser Schutzlosigkeit gegenüber den giftigen Chemikalien kommt es zu Behinderungen, Fehlgeburten und Krebsleiden im Umfeld der Plantagen.

...es auf Bananenplantagen gang und gebe ist, dass Gewerkschaften unterdrückt werden? Da es keine unabhängige Arbeitnehmervertretung gibt, hat es für die Plantagenbesitzer keine Konsequenzen, wenn sie den Mindestlohn unterschreiten, Überstunden nicht bezahlen oder Arbeitsrechte missachten.

Weiter geht's auf der nächsten Seite





Ist es mit unseren Werten zu vereinbaren, dass...

...durch den konventionellen Bananananbau die Umwelt extrem belastet wird?

Diese Belastung hat vor allem zwei Gründe:
Erstens, Pestizide die Lebensräume zerstören und das Grundwasser verseuchen.

Zweitens, Monokulturen die zum einen sehr anfällig gegenüber Krankheiten sind, da sich Pilze oder ähnliches schnell verbreiten können und zum anderen auf Dauer den Boden unfruchtbar machen.



*„Ich hab noch einen Tipp für euch.
Wenn ihr noch mehr Hintergrundinfos
zu dem Thema wollt, dann guckt
mal hier“*

bit.ly/bananenweg



GERECHTE BANANEN PFADIS



*„Soooo.. Wir sind fast am Ende.
Jetzt nur noch kurz reflektieren.
Die Herangehensweise die ich euch
empfehle kommt jetzt!“*

Die Abschlussrunde

Überlegt euch nun was ihr für Konsequenzen daraus ziehen könnt. Findet ihr es wichtig, dass sich was ändert oder kann alles so bleiben wie es ist? Wenn ihr findet, dass sich was ändern muss, überlegt was ihr dafür tun könnt. Es gibt bestimmt einige Möglichkeiten wo ihr im Alltag ansetzen könnt.

4



BANANENSPLIT ROVER



BANANENSPLIT ROVER



„In dieser Gruppenstunde geht es um – Überraschung – Bananen.
Genauer um die Frage, wie viel vom Verkaufspreis einer Banane bei den
Plantagenarbeiterinnen und -arbeitern ankommt.
Aber erstmal gibt's eine bananige Leckerei!“

Material für die Gruppenstunde

- die 5 Rollenkarten
(findet ihr unter bit.ly/bananen-split)
- 5 faire Bananen, 5 Messer, 5 Teller
- 30 (Spiel)Münzen / Buttons
- die Unfair/Fair-Postkarten

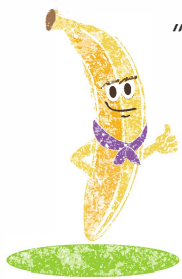


„Zum Einstieg in diese Gruppenstunde könnt ihr eure Rover mit Bananenschake
und Bananenchips (siehe: Das perfekte Bananen-Dinner) begrüßen. Wenn sie es
sich dann alle gemütlich gemacht haben, stellt ihnen doch zum
Diskussionseinstieg die einfache Frage: **Wo kommen die Bananen her?**
Wenn die Gruppe eine Weile diskutiert hat, könnt ihr das Bananensplit-Spiel mit
dieser Frage einleiten: **Wer verdient eigentlich wieviel an einer Banane?**“

Weiter geht's auf der nächsten Seite



BANANENSPLIT ROVER



„Die Roverinnen und Rover übernehmen während des Bananensplit-Spiels die Rolle eines/einer Plantagenarbeiter/-in, Plantagenbesitzer/-in, Spediteur/-in, Importeur/-in oder Supermarktleiters/-in und diskutieren, wieviel ihnen jeweils vom Verkaufspreis einer Banane zusteht.“

Spielablauf

Erste Runde

1. Verteilt die Rollen.
2. Die Gruppen verteilen sich im Raum und ihr teilt die Rollenbeschreibungen aus. Nun erhält jede Gruppe 3 Minute Zeit, um die Karten durchzulesen und sich in die Rolle hinein zu versetzen.
3. Informiert jetzt die Roverinnen und Rover dass jede Banane 30 Cent kostet.
4. Jede Gruppe soll sich entscheiden, wieviel ihr von den 30 Cent als Entlohnung für ihre Arbeit zusteht.

5. Die Gruppenmitglieder sammeln Argumente für den ihrer Meinung nach zustehenden Anteil. Jede Gruppe erhält eine Banane, einen Teller und ein Messer und den Auftrag, den von ihr beanspruchten Teil von der Banane (1 Banane = 30 Cent) abzuschneiden. Dabei ist wichtig, dass die Gruppe Plantagenarbeiter/-in das Stück mit dem Stängel und die Gruppe Supermarktleiter/-in das Endstück nimmt. (gibt hierfür 5 Minuten)
6. Jede Gruppe nennt den von ihr beanspruchten Anteil an den 30 Cent und begründet diese Forderung. Es ist unvermeidlich, dass mit den Forderungen aller 5 Gruppen der 30 Cent Rahmen gesprengt wird. Dies wird sichtbar gemacht indem sie die Gruppen auffordern, die Banane aus den Einzelstücken zusammensetzen: es entsteht eine überlange Banane!
Es ist klar: Die Gruppen müssen neu verhandeln!

Weiter geht's auf der nächsten Seite



Zweite Runde

Nun könnt ihr euch zwischen zwei Varianten entscheiden.

Spielvariante 1

1. Gebt der Gruppe Supermarkt die 30 (Spiel-) Münzen und fordert sie auf, den ihr zustehenden Anteil zu behalten und den Rest an die Gruppe Importeur weiterzugeben. Die zweite Gruppe nimmt sich wiederum ihren Anteil und gibt den Rest weiter an die Gruppe Spediteur. Dies setzt sich fort, bis die Gruppe Plantagenarbeiter den Rest erhält.
2. Ihr gebt die Auflösung bekannt und schreibt die Zahlen auf ein vorbereitetes Plakat, auf dem eine zerteilte Banane dargestellt ist.

Spielvariante 2

1. Jede Gruppe wählt eine/n Sprecher oder eine Sprecherin, der/die mit den anderen Gruppensprecher/-innen verhandelt, bis der Gesamtbetrag von 30 Cent erreicht ist. Das Ergebnis wird vorgestellt.
2. Ihr gebt die Auflösung bekannt

BANANENSPLIT ROVER



„Jetzt dürft ihr wild drauf los diskutieren und die zerschnittenen Bananen essen. Hier ein paar Impulse...“

Glaubt ihr, dass diese Situation fair ist?

Warum sind die 30 Cent so verteilt?

Wer ist in der Produktionskette der mächtigste Teil und weshalb?

Was können wir tun, um die Situation zu verbessern?

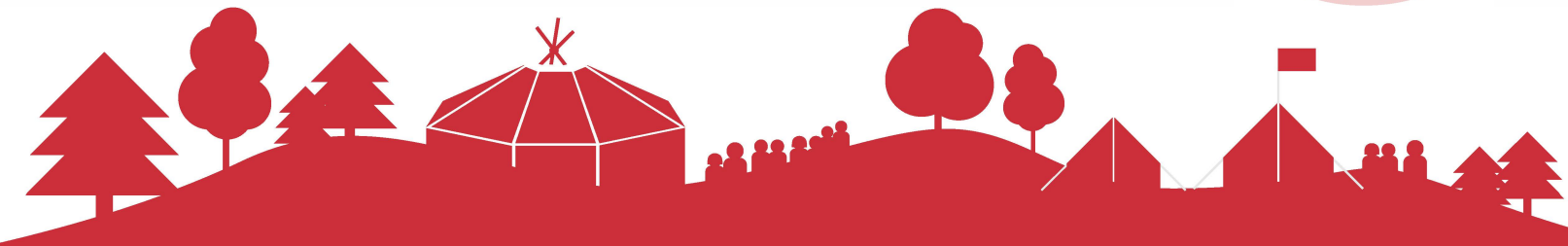
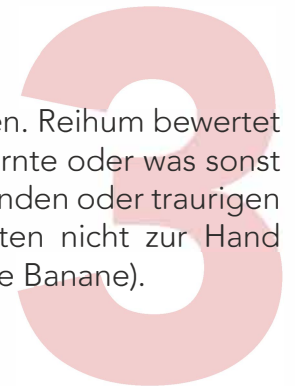
Was können wir als Konsument/-innen verändern?

Seid ihr bereit, mehr für eine Banane zu bezahlen wenn die Plantagenarbeiter/-innen dadurch genug Geld zum Überleben haben?

Sind euch andere Probleme in den Herkunftsländern der Banane bekannt?

Reflektion

Verteilt die Fair/ Unfair Karten. Reihum bewertet jeder die Methode, das Erlernte oder was sonst aufgefallen ist mit der lächelnden oder traurigen Banane. (Wenn ihr die Karten nicht zur Hand habt geht natürlich auch eine Banane).



Das perfekte BANANENDINNER

Diese Zutaten braucht ihr für vier Personen:

Für den Salat

Es werden
eine Mango,
eine Banane,
Walnusskerne nach belieben,
Pro Teller eine Hand voll Rucola
und Sprossen nach belieben
benötigt.

Für's Dressing braucht ihr
vier EL Olivenöl,
Saft einer Zitrone,
eine Prise Salz und
eine Prise Pfeffer

Für's Chili con Kochbanane

Man nehme
zwei Knoblauchzehen,
zwei Zwiebeln,
drei bunte Paprika,
eine Dose Mais,
zwei Kochbananen,
ein wenig Öl,
750g Schweinegulasch,
etwas Salz,
ein bisschen Pfeffer,
ein bis zwei TL Tomatenmark,
ein EL Mehl und
etwas Petersilie

Für das Bananen-Tiramisu

Ihr braucht
zwei Eigelb,
vier EL Zucker,
200g Mascarpone,
125ml Sahne,
ein Päckchen Vanillezucker,
zwei Bananen,
eine Packung Löffelbiskuits und
etwas Kakaotrunk



Das perfekte **BANANENDINNER**

Die Zubereitung:

Vorspeise: Mango-Bananen-Salat mit Walnuss-Dressing

Dieser Salat ist kinderleicht und geht ganz schnell: Die Mango und die Banane in Stücke schneiden und zusammen mit dem Rucola, Sprossen und den in der Pfanne gerösteten Walnusskernen vermengen. Das Dressing anrühren und anschließend über den Salat geben.

Hauptgang: Chili con Kochbanane

Chili con Carne mal anders? Dieses Rezept ist bestimmt originell und ihr könnt es auch ganz leicht vegetarisch zubereiten, indem ihr das Fleisch einfach weglasst.

Knoblauch, Zwiebeln und Paprika in Stücke schneiden, den Mais abtropfen lassen. Dann die geschälten Bananen in Scheiben schneiden.

Knoblauch und Zwiebeln im Öl andünsten und das Fleisch darin goldbraun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Aus dem Bratfett nehmen und Paprika und Bananen kurz anbraten. Anschließend kommt das Fleisch wieder hinzu und das Tomatenmark wird untergerührt. Das Ganze mit dem Mehl bestäuben und mit einem Liter Wasser auffüllen. Zugedeckt eine Stunde schmoren. Kurz vor dem Ende den Mais hinzugeben. Am Ende könnt ihr noch mit Salz und Pfeffer nachwürzen und das Gericht mit Petersilie garnieren.

Nachspeise: Bananen-Tiramisu

Diese Nachspeise ist schnell zubereitet und schmeckt einfach himmlisch, allerdings solltet ihr schon etwas früher zubereiten, da sie einige Zeit in den Kühlschrank muss. Zuerst das Eigelb mit dem Zucker schaumig rühren. Dann den Mascarpone hinzufügen und alles glatt rühren. Danach die Sahne mit dem Vanillezucker steif schlagen und zu der Mascarpone-Creme geben. Die Bananen in Scheiben schneiden. Anschließend den Boden einer rechteckigen Form mit Löffelbiskuits auslegen und mit dem Kakaotrunk beträufeln. Ein Drittel der Creme darüber geben und die Hälfte der Bananenscheiben darauflegen.

Die restlichen Biskuits auf der Cremeschicht verteilen und ebenfalls mit dem Kakaotrunk beträufeln. Das zweite Drittel der Creme und die restlichen Bananenscheiben darauf verteilen.

Zuletzt wird die restliche Creme über die Bananen gegeben und mit etwas Kakaopulver durch das Sieb bestreut. Bananen-Tiramisu für 2–3 Stunden in den Kühlschrank stellen und dann servieren.

