



Andreas König

Hilbern 23, 4521 Schiedlberg

+43 (0) 650/490 33 99

✉ info@gesundesleben.online

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604>

<https://gesundesleben.online/>

Indianerbanane – Pawpaw

Die wohl köstlichste Frucht des Nordens

In diesem Jahr darf ich dankbaren Herzens erstmals seit dem Kauf von acht Jungbäumen vier verschiedener Sorten der Indianerbanane zahlreiche Früchte ernten, nachdem ich in den Jahren zuvor teilweise nur kleine Kostproben bekam.

Die Indianerbanane, botanisch *Asimina triloba* wird auch als Paw Paw, Dreilappige Papau oder Pawpaw bezeichnet.

Pawpaw-Früchte sind süß, haben eine puddingartige Konsistenz und schmecken nach einem tropischen Fruchtcocktail aus Banane, Mango, Ananas, Maracuja und Cherimoya mit einem leichten Vanilleton. Die Konsistenz des gelben Fruchtfleisches ähnelt der einer Banane bis hin zu Avocado. Es zergeht auf der Zunge, ist sehr nahrhaft und hat einen erfrischend exotischen Geschmack, der mit keiner unserer mitteleuropäischen Früchte vergleichbar ist. Das cremige Fruchtfleisch ist innen mit großen scheibenförmigen, braunschwarzen Kernen durchsetzt. Man genießt die Früchte pur, halbiert sie, entfernt die dicken Samen und löffelt das cremig-weiche Fruchtfleisch aus der Schale.



Der Reifezeitpunkt liegt, je nach Sorte, im September bis Oktober. Der richtige Erntezeitpunkt der Früchte ist gekommen, wenn sich die grasgrüne Schale ein wenig aufhellt. Die Frucht ist reif, wenn sich ihre Haut durch sanften Druck mit den Fingern (ähnlich den Pfirsichen) leicht eindrücken lässt und sich leicht vom Zweig lösen lässt. An vollreifen Früchten können sich braune oder schwarze Flecken auf der Schale entwickeln. Zur Reifezeit verströmen sie einen sehr charakteristischen süßen Duft tropischer Früchte – auch die Kerne duften wunderbar, wenn man sie zum Trocknen im Zimmer auflegt. Für den Verzehr muss die Indianerbanane richtig vollreif sein – bei einer Konsistenz wie eine halbreife Avocado schmeckt sie nicht besonders gut – ähnlich wie eine unreife Banane. Bei Zimmertemperatur sind reife Früchte jedoch nur 2–3 Tage, im Kühlschrank etwa eine Woche haltbar. Am besten schmecken sie, wenn zum Ende der Reifezeit auch die Sonne schien.

Die Einzelfrüchte werden zwischen 50 und 250 g schwer, können aber auch ein maximales Gewicht von bis zu 500 g erreichen.

Pawpaw-Früchte besitzen mit 80 kcal pro 100 g Fruchtfleisch einen sehr hohen Nährwert. Bezüglich der Inhaltsstoffe sind sie der Banane ähnlich. Sie haben 1,2 % Protein, 1,2 % Fett (mit der Schale), 18,8 % Kohlenhydrate, 18,3 mg/100 g Vitamin C. Darüber hinaus ist noch der hohe Mineralstoff- und Aminosäuregehalt nennenswert, denn diese sind im Vergleich mit Apfel, Orange oder Banane weit höher. US-Forscher haben zudem festgestellt, dass die Früchte eine krebshemmende Wirkung besitzen.

Herkunft und Kultur der Pawpaw

Der Pawpawbaum (*Asimina triloba*) ist ein kleiner Laubbaum, der im Osten der Vereinigten Staaten und im Süden Ontarios in Kanada heimisch ist und große, gelblich-grüne Früchte trägt. Er ist häufig im Unterholz von Wäldern zu finden, insbesondere in feuchten Gebieten wie Auen und entlang von Bächen. Er gehört zu den Annonen- Rahmapfel- oder Flaschenbaumgewächsen. Zur botanischen Verwandtschaft gehört die ursprünglich aus Südamerika stammende Cherimoya (*Annona cherimola*) sowie die hierzu weniger bekannte Stachelannone (*Annona muricata*, auch als Graviola bezeichnet). Eine Verwandtschaft mit der Banane besteht hingegen – abgesehen vom Namen – nicht.

Die Indianer Nordamerikas schätzen die grünschaligen Herbstfrüchte der Paw Paw (eine Ableitung von -Papaya-) seit Jahrhunderten: sie gilt als die größte in Nordamerika beheimatete Frucht überhaupt.

Der Baum bildet eine geschlossene, hochovale Krone mit etwa 2,5 Metern Durchmesser. Er wächst als schmalkroniger Baum sehr langsam, wird aber mit zunehmendem Alter zwischen 3 und 5 m hoch.

Wächst die Pawpaw doch ursprünglich am Waldrand, so könnte man annehmen, dass sie eher einen schattigen Standort bevorzugt. Das stimmt aber nur zur Hälfte. In ihrer Jungentwicklung, also in den ersten vier Jahren, sollte die junge Indianerbanane auf keinen Fall in der prallen Sonne stehen. Hier ist ein halbschattiger Standort optimal. Ab dem vierten Jahr fängt die Pawpaw an, Früchte zu tragen. Dann möchte sie an einem möglichst sonnigen Standort stehen. Werden die Früchte ausreichend von der Sonne geküsst, so können sie ihr Aroma besonders gut entfalten und werden schön süß.

Daher ist es ratsam, diese wertvolle Pflanze die ersten drei Jahre in einem großen Topf zu halten und nur in den Halbschatten zu stellen. Danach kann die Pflanze an einen sonnigen Standort ausgepflanzt werden. Oder man pflanzt sie wie in einem Waldgarten in die Nähe anderer Bäume, welche man dann nach ein paar Jahren zur Bodenverbesserung fällt.

Auch bei der Frostresistenz sollte man zwischen Jungpflanzen und älteren Pflanzen unterscheiden: Jungpflanzen sollten in den ersten vier Jahren vor starkem Frost geschützt werden. Hierzu kann zum Beispiel ein Vlies zum Abdecken verwendet werden. Ausgewachsene Pflanzen trotzen dagegen dem Frost bis zu -30 °C und benötigen keinen Schutz mehr im Winter.



Die *Asimina triloba* blüht im April-Mai mit purpurfarbenen bis roten Glockenblüten. Interessant ist jedoch, dass jede einzelne Blüte mehrere Ovarien besitzt. Das erklärt auch, warum sich aus einer einzelnen Blüte nicht nur eine, sondern gleich mehrere Früchte (Clusters) entwickeln. Da die eigenen Pollen jedoch nicht immer zur Bestäubung taugen, muss man mehrere Sorten pflanzen, damit ein guter Fruchtansatz gewährleistet ist.

Einige Sorten wie 'Sunflower' oder 'Prima' sind selbstfruchtbar, profitieren jedoch – wie alle Pawpaws – von einer zweiten Sorte zur besseren Bestäubung.

Die Blüten werden durch verschiedene Insektenarten wie Fliegen und Käfer bestäubt. Oft wird empfohlen die Blüten händisch zu bestäuben – ich habe hier jedenfalls nichts dergleichen gemacht und die meisten Bäume sind nun hängend voll mit Früchten.

Nach erfolgreicher Bestäubung reifen von September bis Oktober die Früchte heran.

Als Boden eignet sich ein mäßig feuchter, sandiger Lehm am besten. Zu magere oder sandige Böden sollten mit Kompost oder Humus aufbereitet werden. Bei anhaltender Trockenheit sollte die Paw Paw zusätzlich gewässert werden, damit sie nicht trocken wird. Der Boden sollte ausreichend feucht sein und niemals komplett austrocknen. Staunässe darf aber auf keinen Fall entstehen, da diese zu Wurzelfäule führen kann. Ich mulche meine Bäume regelmäßig mit abgemähten Brennesseln und Grasschnitt – so bleibt der Boden immer feucht und sie werden reichlich mit Nährstoffen versorgt.

Pro Baum sollte eine Fläche von etwa 4 x 2 m oder 4 x 3 m zur Verfügung stehen.

Indianerbananen wachsen langsam. Deswegen müssen sie auch nicht so intensiv geschnitten werden wie andere Obstbäume. [In diesem Video](#) zeigt Dominik Schreiber, wie man junge und alte Bäume der Indianerbananen schneiden, wo sie blühen und wie man die besten Früchte ernten kann.

Wenn man sich eine Pflanze der Indianerbanane kaufen möchte, so ist das immer noch eine relativ teure Angelegenheit. Eine Alternative ist es sich aus Samen einen Sämling selber zu ziehen und diesen dann eventuell zu veredeln. [Eine genaue Anleitung dazu findest du in diesem Beitrag](#). Ich selber habe sie nun aber im Innenhof direkt in großen Töpfen in Erde gesät, wie ich es bei Pfirsichkernen und anderen Obstkernen und Nüssen auch mache. Wichtig dabei ist, dass die Spitze vom Kern nach oben zeigt und die Samen immer feucht bleiben. Ein Obstsortenfreund sagte mir, dass er vor ein paar Jahren gar rund 300 Indianerbananensämlinge gezogen hat, wovon manche sogar bereits im ersten Jahr einen Meter wuchsen! Allerdings sind ihm beim Auspflanzen der Jungbäume ein Drittel eingegangen, da sie beim beschädigen der Pfahlwurzel sehr empfindlich sind. Einen Großteil seiner Sämlinge hat er auch bereits veredelt. Ich biete fünf Paw-Paw-Kerne zum Verkauf um 4 € an.

Giftige Stoffe in den Pawpaws

Es gibt Menschen die übel werden nachdem sie Pawpawfrüchte gegessen haben (vor allem Magenbeschwerden). Sie sind allergisch für der ein oder andere Substanz der Früchte.

Rinde, Blätter, Schale und Kerne enthalten das starke Nervengift Anonacin!

Indianerbananen (Pawpaws) sind Früchte aus der Familie der Annonengewächse und enthalten sowohl Acetogenine als auch Isochinolinalkaloide. Acetogenine, wie das [Annonacin](#), sind als neuro- und zytotoxisch bekannt und können Nervengift sein, das heißt, sie wirken als Nervengift und können Zellen und Gewebe schädigen. Chronischer Verzehr kann zu atypischem Parkinsonismus führen, einer neurodegenerativen Erkrankung, die mit der Hemmung der mitochondrialen Atmungskette und Störung des Energiestoffwechsels verbunden ist. Isochinolinalkaloide, darunter Aporphine und Benzyltetrahydroisochinolinalkaloide, sind ebenfalls in der Frucht enthalten, ihre genauen gesundheitlichen Auswirkungen sind jedoch noch wenig erforscht. Aufgrund des hohen Acetogeningehalts und der damit verbundenen neurotoxischen Indizien wird vom bedenkenlosen Verzehr der Indianerbanane, besonders durch Kinder, abgeraten.

Folgende vier Sorten habe ich im Jahr 2014 von der Biobaumschule „Silva Nortica“ gekauft und 2 Jahre später in meinem Garten ausgepflanzt. Mit dabei war auch ein Sämling, von welcher mir die Früchte allerdings nicht so gut schmecken – sie sind einfach nicht so cremig und angenehm fruchtig wie die Fruchtsorten. Neben diesen vier Fruchtsorten gibt es in anderen baumschulen noch zahlreiche andere.

„**Mango**“ ist die wohl am stärksten wachsende Sorte, wodurch schneller ein größeres Kronenvolumen und dadurch höhere Erträge erreicht werden. Mango ist aromatisch mit einem cremig-weichen, puddingartigen Fruchtfleisch. Der Geschmack erinnert an reife Bananen mit einem Hauch von Mango und Melone. Eine besonders süße, aber harmonische Sorte mit hohem Fruchtfleischanteil. Die Frucht ist mittelgroß bis groß, oval und reift früh bis mittelfrüh.

„**Overleese**“ bietet ein samtiges, cremiges Fruchtfleisch mit einer milden Süße. Geschmacklich erinnert sie an eine Mischung aus reifer Banane und tropischer Vanille. Sie trägt mittel bis große Früchte von außergewöhnlicher Qualität. Diese sind oval bis rund, haben ein ausgezeichnetes Aroma und sind gut für den Versand geeignet, da sie die Qualität über lange Zeit erhalten.

„**Prima 1216**“ ist die einzige zuverlässige selbstfruchtbare Pawpaw-Sorte. Von Domenico Montanari gefunden, in einer Selektion von 2000 Samen (von Corwin Davis aus den USA) entstand die Sorte Prima mit der Nummer 1216. Große Frucht, goldenes Fruchtfleisch, wenige Samen. Reift in der Zwischensaison. Laut Cliff England in USA essen sie diese Sorte nicht, weil sie ein paar unangenehme Nebengeschmäcker hat. Diese Sorte trägt sehr große Früchte mit cremig, gelbem Fruchtfleisch. Der Geschmack ist mild, wohlschmeckend mit einer Mischung aus Mango, Marille und Vanille. Mild und wohlschmeckend, auch geeignet für Einsteiger. Durch die mittelspäte Reifezeit kann es in manchen Gegenden Probleme mit dem Ausreifen geben.

„**Sunflower**“ wurde 1970 in freier Wildbahn in der Nähe von Chanute, Kansas, von Milo Gibson entdeckt und ist eine der wenigen Pawpaws, von denen berichtet wurde, dass sie selbstfruchtbar sind. KSU berichtet: „Große Früchte; gelbe Schale; butterfarbenes Fruchtfleisch; wenige Samen; Bei Geschmacksprüfungen hat sie immer einen hohen Stellenwert. Außerdem hat sie ein gutes dickes Fleisch / Textur und relativ wenige, aber große Samen. Es wurde festgestellt, dass Sunflower Sämlinge besonders starke Wurzelstöcke für diejenigen sind, die ihre eigenen Veredelungen produzieren möchten. Sunflower wurde 2006 und 2010 beim Ohio Pawpaw Festival als beste Frucht ausgezeichnet. Die spät reifenden mittelgroßen Früchte sorgen mit ihrem weichem, gelbem Fruchtfleisch für ein süßlich, mild tropisches, sehr angenehmes Mundgefühl. Sie eignen sich gut zum Löffeln, aber auch für Eis oder Süßspeisen.

Eher kleinere Früchte der Indianerbanane befinden sich zur Reifezeit von Mitte September bis Anfang November auch in meinen Obstsortenkartons – [Nähere Infos findest du dazu hier.](#)

Verwendete Quellen + weitere Infos:

<https://www.baldur-garten.at/onion/content/pflege-tipps/obst/indianerbanane>

<https://www.mein-schoener-garten.de/pflanzen/indianerbanane-pawpaw>

<https://www.gruener-garten-shop.de/lexikon/p/paw-paw-indianerbanane>

<https://www.plantura.garden/obst/indianerbanane/indianerbanane-pflanzenportrait>

<https://shop.zahradnictvolimbach.sk/de/blog/pawpaw-anbauanleitung-und-n%C3%A4hrwert>

https://www.cvuas.de/pub/beitrag.asp?subid=1&Thema_ID=7&ID=3899

<https://forum.garten-pur.de/viewtopic.php?t=71708>

<https://www.baumschule-vielhaber.at/shop/indianerbanane/>

