

Her mit vergorenen Bananen – Mbege!

Neu ins Rampenlicht tritt in der Debatte um gesunde Ernährung ein uraltes Getränk aus Tansania: *Mbege*. Hergestellt aus vergorenen Bananen und Hirse, ist dieser fermentierte Drink nicht nur ein traditionelles Genussmittel, sondern laut neuer Studien ein potenzieller Booster für das Immunsystem. Eine aktuelle Untersuchung, veröffentlicht im Fachjournal *Nature Medicine*, beleuchtet eindrucklich die gesundheitlichen Unterschiede zwischen traditionell-afrikanischer Ernährung und westlichem Fast Food – und dabei spielt Mbege eine Hauptrolle.

Die Studie wurde in Nordtansania durchgeführt, genauer in der Region rund um den Kilimandscharo. Untersucht wurden 77 junge, im Vorfeld des Experiments gesunde Männer, die entweder ihre traditionelle Ernährung während der Studie beibehielten, auf westliches Fast Food umstiegen oder täglich in einer speziellen Testgruppe Mbege tranken. Die Ergebnisse sind eindeutig: Bereits nach zwei Wochen führte die Umstellung auf Fast Food zu stillen Entzündungen im Körper, die mit erhöhtem Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Krebs in Verbindung gebracht werden können. Gleichzeitig wurden schwächere Immunantworten gegen Mikroben beobachtet.

Dem gegenüber standen jene Teilnehmer, die vom Fast Food zur traditionellen Ernährung wechselten – oder weiterhin Mbege konsumierten. Deren Immun- und Stoffwechselwerte verbesserten sich messbar. Besonders der tägliche Konsum von Mbege zeigte eine anti-entzündliche Wirkung auf. Das Getränk scheint, so die Forschenden, nicht nur die Darmflora zu unterstützen, sondern auch entzündungsfördernde Prozesse zu hemmen. Diese Effekte hielten sogar während der Nachbeobachtungszeit von vier Wochen an.

Wie Mbege hergestellt wird

Mbege wird traditionell während eines mehrtägigen, handwerklichen Prozesses produziert:

1. **Kochen der Kochbananen:** Reife Kochbananen (Plantains) werden geschält, zerkleinert und mehrere Stunden lang in Wasser gekocht, bis sie weich sind.
2. ***Fermentation:** Die gekochte Masse wird abgekühlt und einige Tage in einem offenen Gefäß fermentiert – meist unter Tüchern, sodass Sauerstoff dazukommt. Die natürliche Hefe beginnt den Zucker in Alkohol umzuwandeln.
3. **Zugabe von gekeimter Fingerhirse (Uji):** Parallel dazu wird Fingerhirse ²angekeimt, getrocknet, geröstet und als Brei eingekocht. Dieser Hirsebrei wird der Bananenmasse hinzugegeben und intensiv verrührt. Die Enzyme aus der gekeimten Hirse fördern eine zusätzliche Fermentation und fügen dem Getränk zusätzliche Nährstoffe bei.
4. **Filterung und Verfeinerung:** Nach rund drei Tagen wird die Flüssigkeit gefiltert. Oft wird Mbege mit Ingwer, Zimt oder Zucker abgeschmeckt.

Ergebnis

Das Resultat ist ein leicht trüber, süßlich-säuerlicher Trunk mit erdigem Beigeschmack. Er sättigt nicht nur, sondern belebt auch. Der Alkoholgehalt ist niedrig, meist um die zwei bis drei Prozent.

Wo kann man Mbege in Europa kaufen?

In Europa ist Mbege bisher kaum erhältlich. Weder eine industrielle Produktion noch eine zertifizierte Exportversion des Getränks bestehen. Wer Mbege kosten möchte kann wählen:

- **Afrikanische Lebensmittelgeschäfte:** In Großstädten mit tansanischer oder ostafrikanischer Diaspora (z. B. London, Berlin, Brüssel) findet sich manchmal selbstgemachtes Mbege. Auch auf entsprechend exotischen Festen oder auf Anfrage in besagten Geschäften kann es erhältlich sein.
 - **Online über afrikanische Communitys:** In sozialen Netzwerken und Foren bieten manchmal Privatpersonen traditionelle Getränke an – allerdings meist ohne Gewährleistung und nur im kleinen Rahmen.
 - **Selbst herstellen:** Mit reifen Kochbananen, gekeimter Hirse und etwas Geduld lässt sich Mbege zu Hause herstellen. Dazu gehören eine hygienische Zubereitung und ein passendes Gärgefäß.
 - **Zukunftsmusik:** Die Studie könnte dazu führen, dass Mbege – ähnlich wie Kombucha – in den kommenden Jahren als „afrikanisches Supergetränk“ vermarktet wird. Erste Start-ups in Ostafrika zeigen daran bereits Interesse.
-

□ Rezept für Mbege:

■ Spezieller Bananentrunk aus Tansania (2 l)

Zutaten:

- 1 kg reife Kochbananen (oder notfalls sehr reife Dessertbananen)
- 100 g Fingerhirse (*Ragi*, im Asia- oder Afrikaladen erhältlich.)
- 2 Liter Wasser
- 1 TL frisch geriebener Ingwer (optional)
- 1–2 EL Zucker oder Honig (nach Geschmack)
- 1 Prise Zimt oder Nelkenpulver (optional).

▪ Zubereitung:

1. Hirse keimen (2–3 Tage vorher):

- Die Hirse waschen, mit Wasser bedecken und 24 Stunden einweichen.
- Abgießen, in ein feuchtes Tuch einschlagen und 1–2 Tage keimen lassen (feucht halten!).
- Danach leicht rösten und zu einem groben Mehl mahlen (Mixer oder Kaffeemühle).

2. Kochbananen vorbereiten:

- Die Bananen schälen, klein schneiden und in 1 Liter Wasser etwa 30 Minuten weich kochen.
- Abkühlen lassen und mit einem Stabmixer oder Holzstampfer fein pürieren.

3. Gäransatz:

- Die gekeimte Hirse mit 1 Liter heißem Wasser zu einem Brei verrühren und ebenfalls abkühlen lassen.
- Beide Massen (Bananenbrei und Hirsebrei) mischen, evtl. mit Ingwer und Gewürzen verfeinern.

4. Fermentation (2–3 Tage):

- Die Mischung in ein großes, sauberes Glas- oder Tongefäß füllen.
- Locker mit einem Tuch abdecken, bei Zimmertemperatur 48–72 Stunden stehen lassen.
- Täglich einmal umrühren. Es sollte leicht blubbern und säuerlich riechen.

5. Filtern und Servieren:

- Nach der Gärung durch ein feines Sieb oder Tuch filtern.
- Je nach Geschmack mit etwas Zucker süßen.
- Leicht gekühlt servieren – Mbege ist nur leicht alkoholisch (~2 %), aber sehr nahrhaft.

□ **Tipp:** Der Geschmack ist gewöhnungsbedürftig – irgendwo zwischen Bananenbier, Porridge und Sauerteig. Aber: Sehr bekömmlich und probiotisch!



Mbege-Getränk im Pot



Die Links innerhalb des Textflusses führen zu den entsprechenden Orten auf der Weltkarte und entsprechend näheren Beschreibungen sowie zu den entsprechenden Websites mit näheren Angaben.

**Fermentation: Mikrobielle Aktivität, Zuckerabbau, pH-Wert-Änderung, Aromabildung, Konservierung.*

**²Ankeimen: Enzymaktivierung, Phytinsäureabbau, Vitaminzunahme, Antinährstoffreduktion, Zuckerfreisetzung, bioaktive Verbindungen.*