

Kipepeo Insider-Info



Guave (*psidium guajava*)

Die Guave gilt seit jeher als ein Heil-Lebensmittel der Ureinwohner Südamerikas und Asiens. Sie wird bei einer Vielzahl von Leiden eingesetzt, von Durchfall, Fieber, Entzündungen, Cholera, Rheuma bis zu Erkältungen. Eine antibiotische Wirkung im Darmbereich wurde auch wissenschaftlich nachgewiesen. Aufgrund ihrer blutzucker-senkenden Eigenschaften wird die Guave auch bei Diabetes z.B. in der TCM (traditionellen chinesischen Medizin) eingesetzt.



Die Frucht an sich strotzt nur so vor gesunden Inhaltsstoffen. Bis zu 5% hochwertiges Eiweiß, 1-2% leicht verdauliche Fette, bis zu 14% Kohlenhydrate, Calcium, Phosphor und eine signifikante Menge an Eisen (1mg/100mg). Die Guave gilt als die Vitamin-C-reichste Frucht und enthält mind. 5-mal mehr Vitamin C als Zitrusfrüchte. Und Vitamin C gehört natürlich zu den effektivsten Anti-Oxidanzien.

Ausserdem enthalten Guaven auch Vitamin A und B12. Auch dem Säure-Basen-Gleichgewicht ist die Guave dienlich, da sie viel basisches Kalium enthält. Laut einer Studie in Indien können Guaven auch erhöhte Cholesterinwerte verbessern helfen, da sie das "gute" HDL Cholesterin steigern. Und obendrein können reife Guaven auch noch hervorragend schmecken und duften.

Die Guave ist eine der unentdeckten Perlen der exotischen Fruchtwelt, die nicht nur delikat schmeckt, sondern auch noch voller Power steckt.

Zum Verzehr wie einen Apfel aufschneiden. Der innerste Teil enthält die vielen Kernchen, schmeckt aber am süssesten. Achtung: die Kernchen sind unzerkaubar hart, können aber mitgegessen werden.

Guaven sind bei Zimmertemperatur lagerbar. Im Kühlschrank sind sie noch länger haltbar.

