

Guaven

Guaven sind in Deutschland noch nicht allzu bekannt. Dabei punktet die Tropenfrucht durch wenig Kalorien und einen hohen Vitamin Gehalt.

Vor allem vom Vitamin C steckt viel in der exotischen Frucht. Guaven haben das Potential zur Lieblingsfrucht gesundheitsbewusster Genießer.

In der Form ähnelt die rundlich-ovale Guave einer Birne. Botanisch allerdings gibt es zwischen den Früchten keine Verwandtschaft, denn Guave sind die Beerenfrüchte von immergrünen Sträuchern und Bäumen. Je nach Durchmesser (von 3-12 cm) wiegt eine Guave etwa 25-50 g. Schon ihre Schale wirkt mit der gelben, teilweise weiß oder rosa gefärbten Schale schön exotisch – und das saftige Fruchtfleisch mit der je nach Sorte zwischen weiß-grünlich bis tiefrosa variierenden Farbe erst recht.

Wie gesund ist eigentlich Guave?

Guaven glänzen mit einer Menge wichtiger Mineralstoffe (Kalium, Calcium, Phosphor, Eisen) und einem hohen Gehalt an Vitamin C. 100 g dieser tropischen Leckerbissen bringen es auf satte 273 mg – das ist 4 Mal so viel, wie in Kiwis steckt. Sehr reife Guaven können sogar bis zu 900 mg Vitamin C enthalten und decken damit theoretisch den Bedarf von 9 Tagen. Auch der Gehalt an Provitamin A ist beachtlich. Interessant für alle, die auf ihre Linie achten: Guaven enthalten auch sehr viel Pektin, das als Ballaststoff und natürliche Appetitbremse wirkt: Es füllt den Magen und quillt darin auf; Heißhunger-Attacken haben so keine Chance.

Nährwerte von Guaven pro 100 Gram:

Kalorien	35
Eiweiß	0,9 g
Fett	0,5 g
Kohlenhydrate	6 g
Ballaststoffe	5 g

Einkauf: Da sie sehr empfindlich auf Druck reagieren und nach der Reife rasch verderben, werden Guaven in den Anbauländern unreif geerntet und auf dem schnellsten Weg per Flieger verschickt. Guaven zuhause bei Zimmertemperatur nachreifen lassen, bis sich ihre Schale leicht gelb färbt und auf sanften Fingerdruck leicht nachgibt. Sobald die Guave richtig reif ist, duftet sie sehr intensiv und sollte dann sofort verspeist werden.

Granatapfel-Smoothies sind eine leckere Alternative zu bekannten Smoothi-Varianten, sie lassen sich aber auch optimal in Verbindung mit Frischkäsesorten verzehren.

<http://eatsmarter.de/lexikon/warenkunde/guave>



Wussten Sie, dass.....

Die Stachelbeer-Schale für Menschen nur schwer verdaubar, haben Sie also einen empfindlichen Magen, sollten Sie die Früchte lieber gedünstet oder püriert genießen, anstatt sie roh zu essen.

http://www.fitforfun.de/beauty-wellness/gesundheit/stachelbeere-der-extrakick-gesundheit_aid_13695.html

Ziegenkäse, 48 % Fett (Schnittkäse) weniger als 0,1 g Restlaktose enthält und damit als laktosefrei deklariert werden kann?

<http://www.laktose-ratgeber.info/laktosegehaltstabelle/>

Für die abführende Wirkung von Sauerkrautsaft vor allem ein Bestandteil verantwortlich ist: Die Milchsäure. Sie ist neben Vitamin C in hoher Konzentration im Sauerkrautsaft enthalten. Die Säure und besonders auch die Milchsäurebakterien bringen die Verdauung in Schwung

http://www.t-online.de/ratgeber/gesundheit/abnehmen/id_52598554/sauerkrautsaft-zum-fasten-hilfe-beim-leeren-des-darms.html