

# Guaven

Die Guave ist hierzulande eine noch eher unbekannte Frucht, die viele Deutsche noch nicht einmal probiert haben. Doch das ganz zu Unrecht! Schauen Sie bei Ihrem nächsten Einkauf einfach einmal nach einer apfel- oder birnenförmigen Frucht mit hell- bis dunkelgrüner Schale, die äußerlich auch einer Avocado ein wenig ähnelt. Das ist eine Guave. Das Innenleben dieser exotischen Frucht ist weiß, gelb, grünlich, oder rosa bis rötlich und enthält von Natur aus sehr viele Kerne. Inzwischen kommen jedoch auch kernarme Züchtungen auf den Markt.

Nicht nur, dass die Guave herrlich riecht – sie schmeckt auch hervorragend. Sie vereint die Geschmäcker von Quitten, Feigen und Birnen in einer einzigen Frucht. Dieses ganzjährig erhältliches Obst kann roh geschält oder in Obstsalaten, Quark oder als Kuchenbelag verzehrt werden. Es besitzt ein starkes Aroma und ist somit sehr geschmacksverleihend. Für ausgefallenerere Kreationen gilt: Alle Rezepte für Quitten können Sie auch mit der Guave nachmachen. Achten Sie jedoch bei diesem Obst immer auf einen schnell erfolgenden Verzehr. Die Guave ist sehr druckempfindlich und nur schlecht lagerbar. Sie hält sich nicht lange.

Diese aus Südamerika stammende und auch in Asien weit verbreitete Frucht ist zu guter Letzt auch noch eine wahre Vitaminbombe. Sie enthält die Vitamine A, B und C, Eisen, Pektin, Calcium und Phosphor. Mit dem Verzehr von wenigen Guaven können Sie schon ihren Tagesbedarf an diesen Vitaminen und Mineralstoffen decken.

[Zurück zu gesunde Ernährung](#)