

Obst » Guaven – Kalorien und Nährwerte der Psidium guajava



Guaven sind köstliche Früchte und enthalten reichlich Vitamin C.

Guaven – Kalorien und Nährwerte der Psidium guajava

Der Ursprung der Guave liegt in den tropischen Gebieten Amerikas, vermutlich in Brasilien oder Mexiko. Archäologischen Ausgrabungen in Peru zufolge wurde die Guave dort wahrscheinlich schon vor vielen Jahrtausenden kultiviert.

Die weitere Verbreitung der Guave erfolgte schließlich während der Eroberungsfeldzüge der Spanier und Portugiesen. So brachten die Spanier die Kulturpflanze Guave zu den Philippinen, und die Portugiesen führten sie Anfang des 17. Jahrhunderts in Indien ein.

Im 19. Jahrhundert dehnte sich das Verbreitungsgebiet der Guave noch weiter aus, auf Nordafrika, den Nahen Osten und die französische Mittelmeerküste. Heute erfolgt der Anbau der Guave in allen subtropischen und tropischen Gebieten, wie Südafrika, Südamerika (Brasilien), Mexiko, Indien, den USA (Hawaii und Florida), Malaysia und einigen Mittelmeerländern.

Guaven – Anbau und Eigenschaften

In den Anbauländer bereitet man aus Guaven Saft, Gelee, Kompott und vor allem ein Mus, das die Grundlage für viele Gerichte wie Süßspeisen und Getränke dient. Außerdem wird eine Paste hergestellt, die als Süßigkeit gegessen wird und an Quittenbrot erinnert.

Für den Export werden die Früchte auch in Dosen konserviert oder zu Marmeladen, Sirups und Chutneys verarbeitet. Durch Pressen gewinnt man Guaven saft, der als Guaven Nektar

angeboten und auch vielen Multivitaminsäften beigemischt wird. Guaven zählen zu den Früchten mit dem höchsten Vitamin-C-Gehalt.

Anbau und Botanik der Guaven

Der immergrüne Baum erreicht eine Höhe von ca. 3 bis 10 Meter. Er gehört zur Familie der Myrtengewächse, zu der auch die bekanntesten australischen Bäume, der Teebaum und der Eukalyptusbaum, gehören. Nach 6 bis 8 Jahren wird der volle Ertrag von 120 kg pro Baum erreicht.

Die Guave ist ein Busch beziehungsweise Baum, der Wuchs höhen von etwa sechs Metern erreicht. Die Laubblätter sind einfach. Die weißen Blüten stehen einzeln in den Blattachseln und haben einen Durchmesser von bis zu 2 cm. Es werden kugel- oder eiförmig, etwa 2 bis 12 Zentimeter lange Beeren gebildet, die bei Reife gelb sind, die als Guaven im Handel sind.

Insgesamt gibt es etwa 150 Guave- Arten. Die meisten sind allerdings nicht von großer Bedeutung, da Früchte und Blätter keinen Wert haben. Die bekanntesten Verwandten der Echten Guave sind die Erdbeerguave (*P. cattleianum*) und die Kirschguaue (*P. cattleianum littorale*).

Guaven und ihre Herkunft

Die Heimat der Guave ist das tropische Amerika, doch heute ist sie weltweit in tropischen Gebieten verbreitet, zum Teil auch verwildert. Die grössten Kulturen finden sich in der Kapprovinz von Südafrika. Die immergrünen Bäume werden bis zu sechs Meter hoch und brauchen zum Gedeihen vor allem Wärme. An den Boden stellen sie keine besonderen Ansprüche. Die Blüten ähneln denen von Magnolien.

Die lederartigen Blätter werden zur Herstellung von Medikamenten gegen Magen und Darmleiden verwendet. Die [Frucht](#) ist rundlich bis leicht birnenförmig und kann einen Durchmesser von 2,5 bis 10 cm erreichen. Die wachsartige Schale ist grün und wird bei der Reife gelblich. Das Fruchtfleisch ist gelb oder weiß-grünlich, saftig und enthält oft auch einige verholzte Kerne. Sie duftet intensiv, schmeckt süß-säuerlich und erinnert an eine Kombination von Quitte, Birne und Feige.

Reif ist die Guave, wenn sie einen intensiven, aromatischen Duft ausströmt und die Schale auf leichten Fingerdruck nachgibt. Das Fruchtfleisch ist je nach Sorte weiß-grünlich oder rosa bis lachsfarben. In der Mitte sitzen, in saftigem Frucht schleim eingebettet, eine Menge scharfkantiger Kerne. Man kann sie zwar mitessen, aber etwas störend sind sie schon. Versuche, die Kerne wegzuzüchten, sind bisher fehlgeschlagen.

Die Guaven Sorten

Neben Größe, Gewicht und Schalenfarbe unterscheiden sich die Gewächse vor allem im Frucht inneren in der Anzahl der kleinen Körnchen. Die [Apfel](#)- oder birnenartige Frucht ist gelblich grün. Sie kann aber auch grünlich- weiß, gelb, rosa oder lachsrot sein.

Die Fareng Guave:

Eine thailändische Variante, die bis zu 1 kg schwer ist. Geschmack und Konsistenz gleichen einem säuerlichen Äpfeln. Im Innern hat sie ein weißes Fruchtfleisch.

Die Gelbe Guave:

Stammt vor allem aus Mexiko. Hat eine hellgrüne bis zitronengelbe Farbe.

Guaven Kalorien, Nährwerte und Inhaltsstoffe

Neben Vitamin C enthält die Frucht auch [Vitamine](#) der B- Gruppe, Provitamin A und in ausreichender Menge [Mineralstoffe](#), besonders Eisen, Calcium und Phosphor. Das Fruchtfleisch enthält viel Pektin, wodurch Guaven für die Herstellung von Gelees und Marmeladen besonders gut geeignet sind. Den höchsten Gehalt hat die Frucht, wenn sie reif ist. Pro 100 Gramm enthält die Guave 34 [Kalorien](#) (kcal), 81 Gramm Wasser, 5-14 Gramm [Kohlenhydrate](#), 0,7 Gramm Mineralstoffe. Sowie 0,7 Gramm Eiweiß, 0,9 [Fett](#), 0,5 Gramm und 10,2 Gramm Ballaststoffe. Ihr Vitamin C Gehalt beträgt 273 mg das ist das 6-fache an Vitamin C einer Orange. Weiter sind in ihr Vitamine der B- Gruppe, Carotin 220 mg, Eisen 1 mg, Calcium 23 mg, Phosphor 42 mg enthalten.

Verarbeitungstipps der Guave

Guaven sind das ganze Jahr über erhältlich, zwischen Februar und Mai in der Hauptsache aus Brasilien, aber auch (ergänzend im Herbst von September bis November) aus Israel, Südafrika, Kalifornien, Florida, Thailand, Indien und Pakistan. Beim Einkauf sollte man darauf achten, dass die Früchte eine glatte Haut ohne welke Stellen aufweisen, sie sollten auf leichten Druck mit dem Finger nachgeben.

Guaven sind sehr Druck empfindliche Früchte, die bei Zimmertemperatur nachreifen. Daher lassen sie sich bei Raumtemperatur nur wenige Tage lagern; gekühlt sind sie allerdings 2-3 Wochen lagerbar. Man sollte aber auf jeden Fall bedenken, dass es sich bei der Guave um eine tropische Frucht handelt, die im Kühlschrank nicht reifen kann.

Unreif gepflückte Früchte können ihr volles Aroma nicht entfalten. Reife Früchte strömen einen intensiven Geruch aus und fühlen sich sehr weich an. Sie können noch einige Tage im Kühlschrank gelagert werden, sollten aber möglichst bald verzehrt werden.