

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 76 (2019)
Heft: 12

Artikel: Gesunde Guave
Autor: Chmelik, Katja
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-847192>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 05.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Gesunde Guave

Jetzt in der Erkältungszeit sollte man auf ausreichende Vitamin-Zufuhr achten.

Eine Obstsorte punktet besonders beim Vitamin C: die Guave.

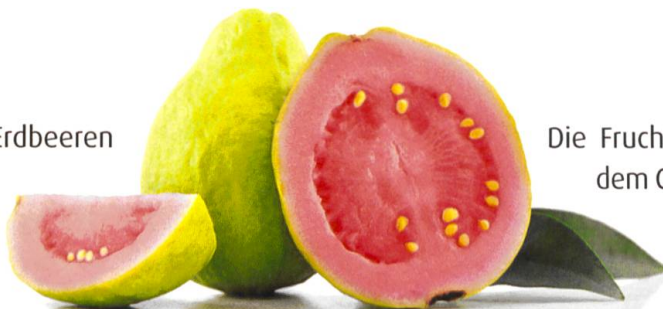
Die exotische Frucht lässt sich vielfältig verwenden.

Text: Katja Chmelik

Sie mögen Quitten, Feigen, Erdbeeren und Birnen? Dann wird Sie vermutlich auch die Guave (*Psidium guajava*) begeistern. Denn deren Aroma im gereiften Zustand darf man sich wie einen Vierklang der genannten Früchte vorstellen, betörend, intensiv duftend und süß-säuerlich schmeckend. Optisch ähnelt sie einer Birne, botanisch zählt sie jedoch zu den Beerenfrüchten von immergrünen Sträuchern und Bäumen. Die Guave ist die optimale Frucht, wenn es darum geht, sich eine ordentliche Portion Vitamin C einzuverleiben – manche witzeln, das Obst sollte eigentlich Kassenleistung sein. Denn mit durchschnittlich 273 Milligramm pro 100 Gramm zählt die Guave zu den Vitamin-C-reichsten Obstsorten. Das deckt etwa den dreifachen Tagesbedarf eines Erwachsenen ab und ist viermal mehr als in einer Orange steckt.

Kalorienarmer Gesund-Protz

Und sie punktet mit weiteren wertvollen Inhaltsstoffen: Die Guave enthält einen hohen Anteil nahezu aller B-Vitamine (außer B12) – gut für starke Nerven und den Aufbau der Muskeln, wichtig bei der Regeneration der Haut. Das enthaltene Provitamin A unterstützt den Aufbau von Muskel- und Nervenzellen und reguliert den Flüssigkeitshaushalt. Weitere wertvolle Inhaltsstoffe sind Mineralstoffe wie Kalium, Calcium, Phosphor und Eisen sowie eine ganze Reihe von Aminosäuren.



Die Frucht ist zudem reich an dem Carotinoid Lycopin (diesem Wirkstoff werden antioxidative, anti-tumorale und photoprotektive Eigenschaften zugeschrieben).

Aufgrund ihres hohen Ballaststoffgehaltes (u.a. Pektin) ist die Frucht verdauungsfördernd und dank minimalen Kaloriengehaltes (100 g: 34 kcal) auch noch überaus figurfreundlich.

Blätter in der Volksheilkunde beliebt

Die dunkelgrünen, ledrigen, gerippten Blätter des Guavenbaums besitzen Inhaltsstoffe, die antiseptisch wirken. Darum werden sie in der traditionellen Volksheilkunde in zerkleinerter und zerstoßener Form als Auflage zur Heilung von Wunden, Geschwüren, Schwellungen und Hautkrankheiten verwendet. Blätter und Rinde, als Tee aufgegossen, wirken gegen Durchfall, Erbrechen, Magen-Darm-Verstimmungen und Menstruationsbeschwerden. Zur Schmerzlinderung bei Zahnschmerzen oder Halsschmerzen wird ein Sud aus den Blättern gekocht, den man nach dem Abkühlen als Mundspülung oder zum Gurgeln verwendet. In Zentralafrika stellt man aus Blättern und Rinde ein Gebräu her, das gegen Würmer, Schwindel, Übelkeit, Fieber, Epilepsie, Cholera, Bronchitis und Schlaflosigkeit helfen soll.

In der Traditionellen Chinesischen Medizin gewinnt man aus den Blättern der Guave auf reichlich kuriose



Guaven am Strauch

Art und Weise eine narkotisch wirkende Droge: Man verfüttert das Laub an die Malaiische Riesengespenstschrecke und verarbeitet deren Kot dann zu Pillen, welche in Wasser oder Wein aufgelöst verabreicht werden. Aus den Samen der Guave gewinnt man Öl, das sowohl in der Küche als auch in der Haut- und Haarpflege zum Einsatz kommt und einen hohen Gehalt an ungesättigten Fettsäuren aufweist.

Herkunft

Ursprünglich kommt die Guave aus den tropischen Gebieten Amerikas. Mittlerweile ist sie weltweit in tropischen Gebieten verbreitet. Hauptanbaugebiete sind Brasilien, Mexiko, Kalifornien, Florida, Südafrika und Israel. Auch in asiatischen Ländern ist sie stark verbreitet. Auf der Insel La Réunion im Indischen Ozean widmet man ihr jährlich im Juni ein eigenes Fest.

Ernte und Verzehr

Geerntet werden die Guaven in den Herkunftsregionen unreif, grün und hart – und so kommen sie auch zu uns in den Handel (ganzjährig erhältlich). Der Grund ist die hohe Druckempfindlichkeit reifer Guaven und die Sorge ums Verderben der Ware während des Transports. Beim Kauf sollte man auf eine glatte Schale ohne welke Stellen achten.

Guaven reifen bei Zimmertemperatur problemlos nach. Sie verfärben sich dann allmählich gelblich mit



Reife Guave mit gelber Schale

kleinen schwarzen Punkten. Reif ist die Guave, wenn sie einen intensiven, aromatischen Duft verströmt und die Schale auf leichten Fingerdruck nachgibt. Reife Früchte sollten innerhalb von ein bis zwei Tagen verzehrt werden.

Gelagert werden sie am besten nebeneinander, damit sie keine Druckstellen bekommen. Möchte man sie länger aufbewahren, so ist ein kühler Platz, z.B. im Keller, optimal. Bei kühler Lagerung halten sich die Früchte bis zu drei Wochen.

Unreife Guaven sind sauer und hinterlassen ein pelziges Gefühl im Mund. Guaven kann man, gut gewaschen, mit Schale essen. Mag man die etwas bitter schmeckende Hülle weniger, so empfiehlt es sich, den Inhalt frisch herauszulöffeln oder die Frucht dünn zu schälen und den Inhalt in Stücke zu schneiden. Die kleinen Samen kann man mitessen. Wer darauf he-

Blüte und junge Frucht einer Guave.

Botanisch betrachtet

Bei den Guaven (*Psidium*) handelt es sich um eine Pflanzengattung aus der Familie der Myrtengewächse (*Myrtaceae*). Zur Gattung *Psidium* werden bis zu 150 Arten gezählt.

Die Echte Guave ist ein immergrüner Baum mit ausladender Krone oder ein Strauch, der Wuchshöhen von bis zu 6 bis zu 13 Metern erreicht. Die Borke ist glatt, von rötlich-brauner bis gräulicher Farbe, und sie blättert in Streifen oder Stücken ab. Die kantigen Zweige stehen abgewinkelt und sind leicht behaart. Nach der Blüte bilden sich wachsige, vielsamige Beerenfrüchte.

Die recht gross gewachsenen, zwittrigen Blüten stehen einzeln oder paarweise in den Blattachseln über zwei Tragblättern und sind vier- bis fünfzählig mit doppelter Blütenhülle. Ihr glocken- bis krugförmiger Blütenbecher ist mit dem Fruchtknoten verwachsen.

rumkaut, muss allerdings einen bitteren Nachgeschmack in Kauf nehmen.

Zubereitung

In den Anbauländern bereitet man aus Guaven Saft, Gelee, Kompott und vor allem ein Mus zu, das als Grundlage für viele Gerichte dient.

In Brasilien sehr beliebt ist die Goiabada, eine mit Zucker eingedickte, schnittfest getrocknete Fruchtpaste, die traditionell zu Quadern geformt und in kleinen Holzkästchen verkauft wird. Sie ähnelt dem bei uns bekannten Quittenbrot.

Guave passt zu Süssspeisen, z.B. als Belag auf Obstkuchen, im Obstsalat, aber auch als Beilage zu pikanten Gerichten. Aufgrund der enthaltenen Pektinmenge eignet sie sich sehr gut zur Zubereitung von Marmelade, Gelee oder Chutney.

Einmal im Topf, ändert das Fruchtfleisch seine Farbe von hell- zu lachsrot.

