

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Band: 54 (1997)
Heft: 3: Von Wasserzwerge und Meeresgiganten : die geballte Vitalkraft der Algen

Artikel: Butter des Waldes, Melonenbaum und Vitaminapfel
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-554399>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

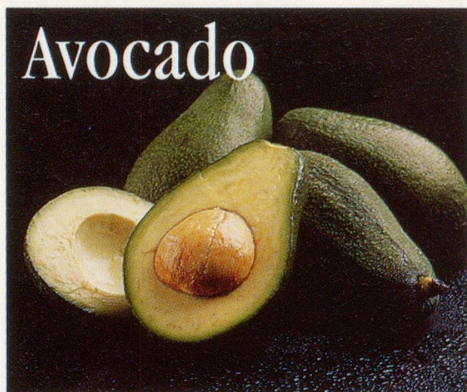
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 19.10.2024

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

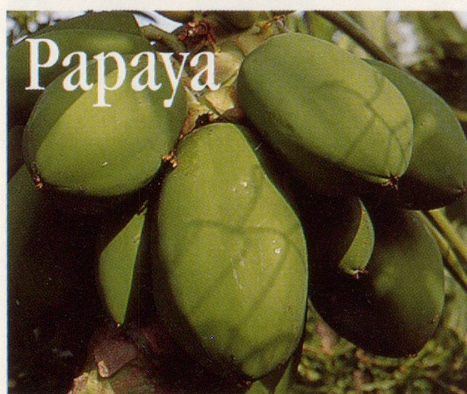
Butter des Waldes, Melonenbaum und Vitaminapfel

Alle drei wachsen im feucht-heissen Tropengürtel der Erde: die birnenförmige Avocado, die man auch Butter des Waldes nennt, die kürbisähnliche Papaya, die am Melonenbaum



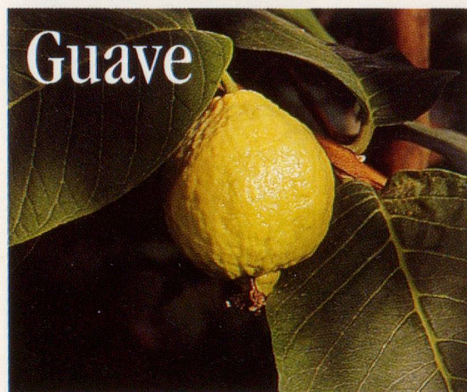
wächst, und die einem Apfel gleichende Guajave oder Guave. Während Avocado und Papaya bei uns ein Begriff sind, ist die Guave fast unbekannt. Zu unrecht, denn sie ist eine der vitaminreichsten Früchte, die es gibt: Während des Zweiten Weltkriegs soll sie die Vitamin C-Versorgung der gesamten alliierten Streitkräfte sichergestellt haben.

Soviel vorweg: Der Genuss exotischer Früchte ist nicht immer sinnvoll. Man denke nur an die langen Transportwege und die daraus entstehende Umweltbelastung. In der kalten Jahreszeit, wenn das Angebot an einheimischen Saisonfrüchten klein ist, lassen sich exotische Abstecher aber vertreten, einerseits weil der Export für die produzierenden Länder lebenswichtig ist, andererseits, um der Menükarte einige gesunde neue Varianten beizufügen.



Avocado – gesunder nussartiger Genuss

«Kaviar der Pflanzenwelt» nennen Liebhaber der Avocado die ursprünglich aus Mittel- und Südamerika stammende Steinfrucht. Sie eignet sich mit ihrem nussartigen Geschmack vorzüglich als Brotaufstrich und heisst deshalb in Mexiko «Butter des Waldes». Die Frucht wächst an einem stark verzweigten, bis zu 20 Meter hohen Baum (*lat. Persea americana*). Botanische Besonderheit: Aus etwa 5000 Blüten entwickelt sich nur eine einzige Frucht. Diese kann aber bis zu 20 cm lang und zwischen 200 bis 400 Gramm schwer werden. Der Kern allein macht ein Viertel des Gewichts aus. Das weisslich-gelbe bis grünliche Avocadofleisch enthält viel leichtverdauliches Fett, die Vitamine A, B1, B2 und E, etwa 70 Prozent Wasser, wenig Eiweiss und Zucker sowie bis zu 500 mg Kalium und 300 mg Magnesium je 100 Gramm. Dank des geringen Kohlenhydrat- und



Fotos Papaya und Guave von Beat Ernst, Basel

Natriumgehalts eignen sich Avocados gut für Diabetiker und für die kochsalzarme Diät bei Bluthochdruck sowie Herz- und Nierenerkrankungen. Roh, in Suppen, Saucen, Salaten und Desserts setzt sie exotische Akzente. Hauptanbauländer der Avocadonuss sind Mexiko, mit jährlich etwa 330 000 Tonnen, Peru, Brasilien, Zentralamerika sowie Israel. Von dort kommt auch das begehrte Avocado-Öl. Es ist reich an essentiellen Fettsäuren, pflegt auf sanfte Weise Haut und Haar und ist deshalb heute Bestandteil vieler Kosmetika und Massageöle.

Papaya – Magenfeger und Darmstriegler

Fast genau so bekannt wie die Avocado ist bei uns die Papaya. *Carica papaya* heisst die tropische Staude, auch Melonenbaum genannt, in deren Krone die länglichen, kürbisähnlichen Früchte wachsen. Die grössten – sie werden in Venezuela kultiviert – werden 60 bis 100 Zentimeter lang und bis zu 10 Kilo schwer. («Fruta bomba» heissen sie, nicht ganz zufällig, auf spanisch). Die «Fruchtbomben» besitzen grünes bis orangefarbenes Fleisch und in der Mitte einen Hohlraum, in dem sich zahlreiche schwarze Kernen, die Samen, befinden.

Ebenfalls im Fruchttinnern befindet sich ein dickflüssiger Milchschleim. Er enthält Papayotin oder Papain. Dabei handelt es sich um ein eiweissverdauendes Enzym (Gärungsmittel), das auf den Magen-Darm-Trakt eine wohltuend-anregende Wirkung ausübt. Papain, das neben dem Geschmack für die Popularität der Papaya verantwortlich ist, kommt nicht nur in den *Früchten*, sondern auch in den *Blättern* und der *Rinde* des Baumes vor. Man ritzt entweder die Rinde an und verarbeitet den herauströpfelnden Saft zu einem grauweissen, in Wasser löslichem Pulver, oder man erntet die Blätter vor der Fruchtbildung und verwendet sie frisch oder getrocknet für einen Tee oder eine Tinktur. Die Papain-Zubereitungen werden traditionell bei Erkrankungen im Bereich Magen-Darm, bei Infektionen mit Darmparasiten sowie als Wurmmittel verabreicht. In der mittel- und südamerikanischen Volksmedizin nimmt man in Ausnahmefällen gleichzeitig mit dem Tee auch etwas Pulver ein – zum Beispiel zur Anregung der Verdauung nach eiweissreichen und schwerverdaulichen Speisen.

Papayafrüchte isst man am besten roh. Dazu schneidet man sie der Länge nach auf, entfernt die Samen, beträufelt die Frucht mit etwas Zitronensaft und löffelt sie aus. Sie enthalten viel Vitamin A, wirken mild abführend und fördern die Tätigkeit von Milz und Leber.

Guajave – der tropische Vitamin C-Apfel

Nein, ein Apfel ist die Guajave, Guave oder Kujave nicht, auch keine Birne und keine Quitte, auch wenn sie ihnen äusserlich recht ähnelt. *Psidium guajava* nennen die Botaniker den immergrünen Baum, an dem die Frucht mit der rötlichgelben Haut wächst. Seine Heimat liegt im tropischen Amerika, heute findet man ihn jedoch rund um die Welt. Eine Frucht enthält zwischen 200 bis 400 Milligramm Vitamin C je 100 Gramm saftiges, vollaromatisches Fruchtfleisch. Dazu kommen reichlich Vitamine der B-Gruppe. Die Guave schmeckt zart-säuerlich, erinnert entfernt an Feigen oder Birnen und kann sowohl weiss als auch grünlichgelb bis rosafarben sein. Beim Verzehr muss die Frucht ganz ausgereift sein – das ist der Fall, wenn die Schale bei einem leichten Fingerdruck nachgibt. Vor dem Essen sollte man die zahlreichen Kerne, die z.T. stark verholzt sind, entfernen. Die Guave wird in der Regel roh – wie ein Apfel – gegessen. Man verwendet sie auch gekocht als Kompott, Gelee oder Marmelade – gerade im Winter eine Delikatesse unter den Vitamin C-Spendern. • CU



Red Star: Der Vitamin-Drink der besonderen Art. Mischen Sie den Saft einer Blutorange mit 6 cl Papayasaft, schütteln sie die Zutaten mit etwas Eis im Shaker und seihen Sie sie in eine Sektflöte ab.

(Aus: Karl Rudolf, «Fitness-Drinks», Hädecke Verlag, Weil der Stadt)

A.Vogel's Papaya-Fruchttabletten bestehen u.a. aus reinem Fruchtpulver der tropischen grünen Papaya (in D: Papayaforce Verdauungs-Tabletten).