

Früchte

Früchte liefern viele Vitamine und Nährstoffe. Sie sind natürliche Antioxidantien und beleben unser Körper.
LAS FRUTAS SON UN ALIMENTO DE FÁCIL DIGESTIÓN Y EXTRAORDINARIAMENTE NUTRITIVO.



Guanábana

Die Guanábana oder Graviola gehört zur Familie der Annonengewächse (Annonaceae). Vermutlich hat die Guanábana ihren Ursprung in Kolumbien und in Brasilien. Der kleine Baum wird ca. 5 bis 6 Meter hoch und wächst in den Tropen. Die Blätter sind gross, dunkelgrün und glänzend. Die Frucht wiegt zwischen 2 und 4 kg. Verschiedene Teile des Baumes der Guanábana haben Heilkräfte: die Rinde, die Blätter, die Wurzeln, die Samen und die Frucht. Empfohlen wird die Frucht bei Verstopfung und für den Aufbau der Darmflora. Das weisse Fruchtfleisch ist weich, saftig und sehr sauer. Sie wirkt verdauungsfördernd. Der Saft der reifen Frucht hat harntreibende Eigenschaften. In der traditionellen Pflanzenheilkunde werden der Guanábana folgende Eigenschaften und Wirkungen zugeschrieben: entwurmend, antitumoral, antiparasitär, fiebersenkend, beruhigend, krampflösend, blutdruckregulierend und verdauungsfördernd. Die Frucht wird für Getränke verwendet, aus ihr kann aber auch Eis hergestellt werden. Sie eignet sich auch für Smoothies und eine Vielzahl von Süssigkeiten und Desserts. Die Guanábana ist eine passende Zutat für Obstsalat, Gemüse- und abwechslungsreiche Gourmet-Gerichte. Während der Schwangerschaft und der Stillzeit sollte die Guanábana nicht gegessen werden, weil sie die Uterusaktivität stimuliert.

Guanábana

La Guanábana o Graviola pertenece a la familia de Annonaceae (Annonaceae). Se presume que tuvo su origen en el centro de Colombia o Brasil. Es un árbol pequeño que crece 5 a 6 metros de altura en la selva tropical. Sus hojas son grandes, oscuras, verdes y brillantes. La fruta pesa entre 2 y 4 kilos. Varias partes del árbol de graviola tienen propiedades medicinales, como su corteza, hojas, raíces, semillas y fruta. Se recomienda para el estreñimiento y para aumentar la flora intestinal. La pulpa es blanda, jugosa, de color blanco y de un sabor marcadamente ácido. Tiene efectos digestivos. El jugo de la fruta madura posee propiedades diuréticas. En la medicina tradicional a base de plantas, se le ha atribuido las siguientes propiedades y acciones: antihelmíntico, antitumoral, antiparasitario, antipirético, efecto sedante, antiespasmódico, hipotensor, anticonvulsivante y digestivo. La fruta, es muy apreciada para helados, pero además se pueden preparar helados, batidos y una variedad de dulces y postres. Es un buen ingrediente para ensaladas de frutas, vegetales y variados platos gourmet. La guanábana está contraindicada en periodos de lactancia y embarazo, por la actividad estimulante uterina que produce.



Die Guanábana oder Graviola ist ein Baum, dessen Früchte dünnhäutig, dunkelgrün und mit weichen Stacheln ist. Die Guanábana kann als ganze Frucht oder im Fruchtsalat gegessen werden, aus ihr können auch Säfte, Eis, Desserts und hausgemachte Kuchen gemacht werden.