Owoce na talerzu. Gujawa

Gujawa, niewielki owoc pochodzący z południa Meksyku i Ameryki Środkowej, może mieć kształt okrągły, jajowaty lub gruszkowaty, natomiast kolor skórki od bladożółtego po żółtozielony.

Miąższ większości odmian jest mięsisty, intensywnie różowy. Dojrzała gujawa ma aromatyczny, piżmowy zapach i słodki smak, z nutą ananasa lub banana. Można kupić gujawę w puszce, suszoną i galaretkę z gujawy. Większość tych produktów zawiera mnóstwo cukru, dlatego lepiej kupować świeże owoce.

Korzyści dla zdrowia

Chroni przed nowotworami. W przeliczeniu na gramy gujawa zawiera prawie dwa razy więcej witaminy C niż pomarańcza – jedna średnia gujawa dostarcza 165 mg, a pomarańcza tylko 75 mg. Witamina C chroni komórki przed szkodliwym działaniem wolnych rodników. Osoby spożywające jedzenie bogate w witaminę C rzadziej chorują na różnego typu nowotwory, między innymi płuc, piersi i okrężnicy.

Zmniejsza ryzyko chorób serca. Jedna gujawa zawiera 256 mg potasu i 5 g błonnika, z czego większość w postaci pektyn, czyli rozpuszczalnego błonnika obniżającego stężenie cholesterolu we krwi. Przynosi ulgę w zaparciach. Obecny w gujawie błonnik wspomaga prawidłowe funkcjonowanie układu trawiennego.

Wspomaga odchudzanie. Jedna gujawa to około 45 kalorii, a zawarty w niej błonnik zapewnia uczucie sytości. Ponad połowę owocu wypełniają drobne, twarde nasiona, w przypadku niektórych odmian (na przykład Sweet White Indonesian) jadalne, choć większość osób je wyrzuca. Zjedzone nasiona to źródło dodatkowego błonnika i innych substancji odżywczych.

Zagrożenia dla zdrowia

Reakcje alergiczne. Do produkcji suszonej gujawy często stosuje się siarczyny, które mogą powodować napady astmy lub reakcje alergiczne u osób z nadwrażliwością na siarkę.

Jak jeść

• Usmażyć metodą stir-fry pokrojoną w plastry gujawę i czerwoną cebulę z piersiami kurczaka.
• Wrzucić pokrojoną na kawałki obraną gujawę do sałatki owocowej.
• Podawać cząstki gujawy z serem cheddar i pszennymi krakersami.

Jak kupować

• Świeże owoce gujawy najlepiej kupować od późnej jesieni do wczesnej zimy.
• Wybierać te jędrne, lecz nie twarde.
• Gujawa jest dojrzała, gdy pod naciskiem skórka lekko się poddaje.

Jak przechowywać

• Gujawa szybciej dojrzeje, jeśli włożymy ją do brązowej torebki papierowej wraz z bananem lub jabłkiem.

Fot. Shutterstock