Die Graviola

das nutrazeutische eis

von Chiara Salvi

Lecker, gesund und funktionell: Graviola-Eis ist eine ausgezeichnete Alternative zu zahlreichen im Labor hergestellten Eissorten, an denen nichts natürlich ist, es weist aber auch viele Vorteile gegenüber den klassischen Fruchteissorten auf. Die äußerst ergiebige Graviola ist ideal für Smoothies und Eissorten auf Milchbasis und dank ihrer unglaublichen nutrazeutischen Eigenschaften auch ein wahres Wundermittel gegen klassische saisonale Beschwerden wie Grippe und Erkältungen. Bei der Graviola, die auch unter den Namen Guanàbana und Corossol bekannt ist, handelt es sich um eines der derzeit weltweit bekanntesten und beliebtesten Superfoods. Die nährstoffreiche Frucht enthält unzählige heilsame und wohltuende Eigenschaften, die dem Organismus zu Gute kommen.

Die Frucht der Stachelannone (Annona muricata) ist eine exotische Frucht, die auf einem besonderen, immergrünen Baum wächst, der der Familie der Annonengewächse angehört und eine typische Pflanze tropischer Wälder darstellt.

Die Stachelannone wird bis zu 12 Meter hoch und wächst nur auf speziellen Böden auf einer Seehöhe von null bis 1200 Metern über dem Meeresspiegel in einem vorwiegend tropischen Klima, das also heiß und gleichzeitig feucht ist. Dieses Klima herrscht in den äquatorialen Regenwäldern einiger südamerikanischer Länder vor, wie in Brasilien, Bolivien, Kolumbien sowie Kuba, aber auch in Teilen Australiens und Afrikas, die sich in Äquatornähe befinden.

Ebendort, an diesen reizvollen tropischen Orten beginnt die Geschichte der Graviola, die wegen ihrer Heilwirkungen und ihres ausgezeichneten Geschmacks seit jeher von den Ein-

heimischen eingesetzt wird. Die Graviolafrucht ist aufgrund ihrer leuchtend grünen Farbe, der Herzform und ihrer Größe (eine Frucht kann bis zu 3 kg wiegen!) nicht nur schön anzusehen, sondern auch geschmackvoll, weich und saftig und kann deshalb vielseitig angewendet werden. Man kann die Frucht ganz konsumieren, indem man sie in zwei Hälften schneidet und das cremige, gelbe Fruchtfleisch mit einem Löffel genießt, oder sie zu leckeren Desserts, Smoothies, Säften, Cocktails, Sorbets oder Bonbons verarbeiten.

Unabhängig von ihrer gastronomischen Verwendung sollte man die Frucht stets frisch gereift verwenden, da sie leicht verderblich ist. Im Bereich der Definition ihres Geschmacks, der eigentlich süß und samtig ist, gibt es unterschiedliche Auffassungen. Manche nennen die Frucht „Sauersack“ aufgrund ihres sauren Geschmacks, andere finden sie besonders fruchtig, Muskat-ähnlich, bittersüß, ähnlich der Banane, Ananas oder Papaya, noch andere finden, dass sie der Erdbeere und aufgrund ihrer cremigen Konsistenz der Banane und Kokos ähnlich sei.

Wahrscheinlich haben jene recht, die sie als eine geschmackliche Explosion bezeichnen, einen außerordentlichen Fruchtmix. Von der Graviola wird nichts weggeworfen!

Der Großteil der Nährstoffe und heilsamen Moleküle befindet sich in der Schale, in den Blättern, den Samen und den Ästchen und für jeden Teil der Frucht findet sich eine Verwendung, die sich nicht nur auf die kulinarischen Aspekte beschränkt, sondern auch medizinische umfasst. (Beispiel dafür sind die zahlreichen phythotherapeutische Anwendungen).

Bei nur 60-70 kcal pro 100 Gramm Frischprodukt enthält die Graviola eine beachtliche Menge an unentbehrlichen Substanzen für die Gesundheit des Organismus: Wasser, Kohlenhydrate, Zucker, Ballaststoffe und Proteine wobei sie beinahe keine Fette enthält.

Auch die Vitamine fehlen nicht, vor allem jene der B-Gruppe in diversen Komponenten, darunter auch Folsäure, sowie Vitamin C, D, E und K und die Mineralstoffe Kalium, Phosphor, Magnesium, Natrium, Kalzium, Eisen, Zink, Kupfer und Selen.

Die Kombination der Vitamine und Mineralstoffe macht die Graviola zu einem starken Verbündeten nicht nur bei der Bekämpfung von saisonalen Beschwerden wie Grippe, Husten und Erkältungen sondern auch gegen viele andere körperliche oder psychosomatische Leiden.

Gemeinsam mit der hohen ▷

Anzahl an Antioxidantien und Cumarinen stimulieren im Besonderen die Vitamine die Produktion von weißen Blutkörperchen und tragen so zur Bekämpfung der freien Radikale bei, was die Graviola zu einem antiviralen, antibakteriellen und antimikrobiellen Mittel macht, das die Zellalterung behindert und auch dank der Präsenz der Ascorbinsäure einen außergewöhnlichen Anti-Aging Effekt garantiert.
Die Forschungen haben vor allem die Wichtigkeit der Antioxidantien unterstrichen, die in der Graviola enthalten sind, da sie sich positiv auf diverse Krankheiten auswirken würden, die den Sehapparat betreffen und dabei im Besonderen auf die altersbedingten. Die Vitamine der B-Gruppe haben außerdem zahlreiche positive Wirkungen: Vitamin B1 regt den Stoffwechsel an, unterstützt den Blutkreislauf, senkt den Blutdruck bei Vorliegen von Bluthochdruck und beugt nervliche Störungen vor. Vitamin B2 ist für unseren Körper von enormer Wichtigkeit und hat positive Auswirkungen auf das Zentralnervensystem und die korrekte Steuerung der Frequenz des Herzschlages.
Eine weitere Eigenschaft der Graviola, die bereits die Einheimischen Südamerikas kannten, ist die Schmerzstillung.
Die Pflanze kann sowohl für innerliche als auch äußerliche Beschwerden als Schmerzmittel verwendet werden: Das Auflegen von Blättern auf eine Wunde, das Trinken des Saftes, um die Heilung zu beschleunigen, die Zubereitung eines Tees gegen Arthritis und rheumatische Beschwerden sind nur einige der antiken Anwendungen, die uns überliefert wurden.
Auch wenn es absurd klingen mag, wurde nachgewiesen, dass das Auftragen des Fruchtfleisches der Graviola auf eine kleine Wunde nicht nur die Heilung beschleunigt, sondern auch eventuelle bakterielle Infektionen vorbeugt. Graviola-Umschläge im Gesicht oder anderswo wirken sich positiv ▷

Nährwerte
für 100 Gramm

Energie	66 Kcal
Kohlenhydrate	16,84 gr
Zucker	13,54 gr
Fette	0,3 gr
Eiweiße	1,0 gr
Ballaststoffe	3,3 gr

Physikalische und chemische Eigenschaften

Gesamte Feststoffe	12 gr
Gesamte gelöste Feststoffe	13 Brix
Säuregehalt wie Zitronensäure	0,8 gr

auf Ekzeme und andere Hautprobleme aus. Im Bereich der nutrazeutischen Eigenschaften der Graviola müssen auch ihre angeblichen vorbeugenden und heilenden Wirkungen im onkologischen Bereich erwähnt werden. Ab der Hälfte des letzten Jahrhunderts konnte in einigen Laboruntersuchungen nachgewiesen werden, dass die Acetogenine der Stachelannone (Annonaceius-Acetogenine), aktive Bestandteile der Pflanze, tumorhemmende Eigenschaften hätten.
Ihre zytotoxische Wirkung wäre der der Chemotherapie ähnlich, es würde jedoch der Entstehung von Krebszellen entgegengewirkt, ohne dass dabei die gesunden Zellen angegriffen werden. Leider konnten abgesehen von den Laboruntersuchungen keine Erprobungen an Patienten vorgenommen werden und es gab Schwierigkeiten, die Wirkstoffe der Graviola stabil zu synthetisieren. Der Umstand, dass die Pflanze aus diesen Gründen noch nicht vollkommen als Heilmittel anerkannt ist, heißt jedoch nicht, dass diese Möglichkeit nicht in der Zukunft besteht. Es würde sich um die Entdeckung des Jahrhunderts handeln, wenn wissenschaftliche Studien und Experimente ihr einen sicheren und endgültigen antitumoralen Effekt zuschreiben könnten! Was die psychosomatischen Leiden betrifft, ist die Graviola reich an Tryptophan, das vom Körper in das als Stimmungsaufheller bekannte Serotonin umgewandelt werden kann, sowie an y-Aminobuttersäure (GABA), die sich positiv auf das Zentralnervensystem auswirkt, indem sie die Entspannung und den Schlaf fördert und Angstzuständen entgegenwirkt. Das Vorhandensein von Alkaloiden, organischen Verbindungen, die in geringen Dosen große pharmazeutische Wirkungen haben, macht diese tropische Frucht außerdem zu einem natürlichen Antidepressivum und einige Studien bezeugen ihre mögliche Fähigkeit, die für die Modulation der Neurotransmitter unumgänglichen Serotonin-Rezeptoren zu stimulieren, welche für die gute Laune sowie andere neurobiologische Vorgänge verantwortlich sind. Die Graviola hat somit alle Voraussetzungen sowohl Teil der faszinierenden Kategorie der Superfoods, als auch ein einzigartiger und unvergleichbarer Bestandteil von leckerem Eis zu werden.
Bekömmlichkeit und Wohlbefinden sind auf jeden Fall garantiert!

Rezept für ein Graviola-Sorbet

Zutaten	Gewicht in Gramm
Graviola Fruchtfleisch	2.000
Zucker	720
Glukose dry 38/40 DE	85
Basismischung 50 Fruchteis kalt	140
Ballaststoff (Inulin)	35
Wasser	1.020
Gesamtmenge	4.000

❑