

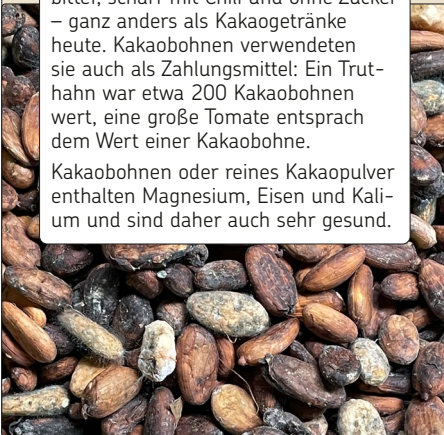
Ich bin schwarz und klein und werde in Guatemala schon seit vielen tausend Jahren angebaut.	Meine Schale ist grün oder fast schwarz. Ich bin sehr fettig – aber das ist gesundes Fett! In Guatemala wachse ich wild in den Wäldern.	Die Maya haben mich früher als „Getränk der Götter“ getrunken. Heute stecke ich in fast jeder Schokolade der Welt.
Ich kann brennend scharf sein oder ganz mild. Das hängt von der Sorte ab. Auf dem Markt findest du mich in bunten Haufen: rot, grün oder orange, getrocknet oder frisch.	Ich bin außen grün, innen leuchtend rot und bestehe zu über 90 Prozent aus Wasser. An heißen Tagen bin ich das beliebteste Obst auf dem Markt und werde in Scheiben verkauft.	Ich bin kein Gemüse und keine Frucht – ich bin ein Getreide. Viele Familien in Guatemala bauen mich selbst an.
Ich wachse nicht am Baum, sondern unter der Erde. Geröstet und gesalzen bin ich auf jedem Markt zu finden.	Ich bin innen goldgelb oder orange, meine Schale kann grün, gelb oder rot sein. Ich schmecke sehr süß. In Guatemala isst man mich auch unreif – dann schmecke ich sauer und werde mit Salz und Chili gewürzt.	In Guatemala wachse ich oft zusammen mit Mais und Bohnen auf demselben Feld. Ich bin orange oder grün, rund und schwer.



KAKAO

Guatemala ist ein Ursprungsland des Kakao. Die Maya tranken ihren Kakao bitter, scharf mit Chili und ohne Zucker – ganz anders als Kakaotränke heute. Kakaobohnen verwendeten sie auch als Zahlungsmittel: Ein Trutzhahn war etwa 200 Kakaobohnen wert, eine große Tomate entsprach dem Wert einer Kakaobohne.

Kakaobohnen oder reines Kakaopulver enthalten Magnesium, Eisen und Kalium und sind daher auch sehr gesund.



AVOCADO

In Guatemala wird Avocado oft pur mit Salz gegessen. Sie ist reich an ungesättigten Fettsäuren – die sind gut für Herz und Gehirn. Außerdem enthält sie Vitamin E, Kalium und Folsäure. Die Avocado stammt ursprünglich aus Mittelamerika. Das Wort kommt aus dem Nahuatl, der Sprache der Azteken, die früher in dieser Region gelebt haben.



BOHNEN

Schwarze Bohnen stecken voller Eiweiß – das braucht der Körper zum Wachsen und für den Muskelaufbau. Außerdem enthalten sie viele Ballaststoffe. Bohnen sind ein wichtiges Grundnahrungsmittel in Guatemala. Viele Menschen essen täglich Bohnen.



MAIS

In Guatemala gibt es hunderte Maissorten – auch blaue, lila oder rote. In ländlichen Regionen bauen Familien auf kleinen Flächen ihren eigenen Mais an. Er ist die Grundlage für Tortillas oder das Getränk Atole.



WASSERMELONE

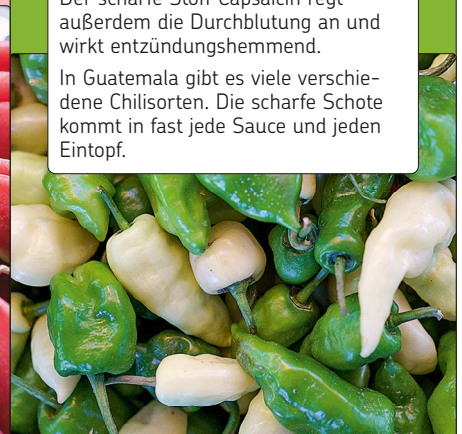
Wassermelonen kommen ursprünglich aus Afrika. In Guatemala werden sie im warmen Tiefland angebaut. Durch ihren hohen Wassergehalt sind sie perfekte Durstlöcher. Außerdem enthalten Wassermelonen Lycopin – ein Stoff, der gut für das Herz ist.



CHILI

Chili enthält sehr viel Vitamin C – rote Chilis sogar mehr als Orangen. Der scharfe Stoff Capsaicin regt außerdem die Durchblutung an und wirkt entzündungshemmend.

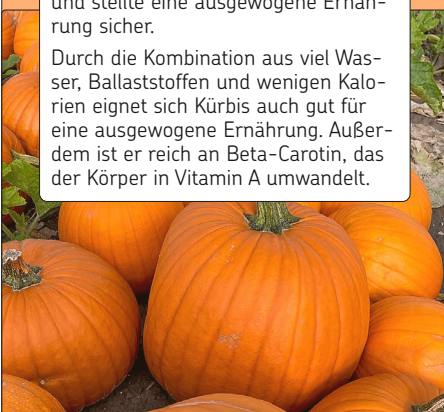
In Guatemala gibt es viele verschiedene Chilisorten. Die scharfe Schote kommt in fast jede Sauce und jeden Eintopf.



KÜRBIS

Die Maya bauten ihn gemeinsam mit Mais und Bohnen auf einem Feld an. Das förderte die Bodenfruchtbarkeit und stellte eine ausgewogene Ernährung sicher.

Durch die Kombination aus viel Wasser, Ballaststoffen und wenigen Kalorien eignet sich Kürbis auch gut für eine ausgewogene Ernährung. Außerdem ist er reich an Beta-Carotin, das der Körper in Vitamin A umwandelt.



MANGO

Mango ist eine der meistgegessenen Früchte der Welt. In Guatemala wächst sie in den heißen Tieflandregionen. Sie enthält viel Vitamin C, Beta-Carotin und Folsäure. Die Kombination aus unreifer Mango, Chili und Salz ist ein beliebter Straßensnack.



ERDNUSS

Obwohl das Wort „Nuss“ im Namen steckt, sind Erdnüsse botanisch gesehen Hülsenfrüchte. Sie sind reich an Eiweiß, gesunden Fetten und Vitamin B3. In Guatemala werden Erdnüsse geröstet als Snack gegessen oder zu Erdnussauce verarbeitet.

