

## Avocado (Info)

Kategorien: Information, Gemüse, Wissen

Zutaten für: 1 Text

1

Info

### Anleitung:

Botanisch zaehlt die Avocado zu den Fruechten (tropische Steinfrucht), zubereitet wird sie jedoch meistens wie Gemuese. Urspruenglich stammt die Avocado aus Mexiko und wurde bereits vor mehr als 1000 Jahren kultiviert. Aufgrund der vielen Inhaltsstoffe wurde sie bei den Mayas und Azteken auch als "Wunderfrucht" verehrt. Es dauert aber noch einige Jahre, bis die Avocado die Welt eroberte. Erst Mitte des 19.Jh. begann der grosse Anbau von Avocados durch Farmer in Kalifornien. In Deutschland sind die tollen Fruechte erst seit ca. 50 Jahren im Handel.

Auf dem europaeischen Markt sind die fuehrenden Avocadolieferanten Israel, Suedafrika, Mexiko und Kenia. Aber auch in den Mittelmeerlaendern wie Spanien und Italien finden sich inzwischen grosse Anbauflaechen fuer die 10-20 m hohen immergruenen Baeume.

Fast 400 verschiedene Sorten soll es geben, von denen manche bis zu 2 kg schwer sind. Doch so viele verschiedene Sorten und solch schwere Exemplare werden bei uns im Handel gar nicht angeboten. Exportiert werden nur Fruechte mit einem Gewicht zwischen 150 und 400 g. In der Form unterscheiden sie sich nicht besonders stark. Sie sehen aus wie Birnen, daher auch der deutsche Name "Butterbirne". Den Namen verdankt die Avocado neben der Birnenform auch der cremigen Konsistenz des Fruchtfleisches (wie Butter).

Die bekanntesten sind bei uns diese birnenfoermigen Avocados mit der leuchtend gruenen, glatten Schale (Ettinger) oder der mattgruenen Schale (Fuerte) und einem blassgruenen bis gelben Fleisch. Die Sorte Nabal hat dieselbe Fleischfarbe, sie ist nur von der Form etwas rundlicher und groesser, mit einer dunklen, fast glatten Schale. Die Sorte Hass hat eine violette, fast schwarze Schale, die auch stark runzelig ist und das Fruchtfleisch ist goldgelb mit einem exzellenten Aroma. Aus Israel kommt die Sorte Wurtz mit schlanker Form und hellgelbem Fruchtfleisch.

Die Avocados schmecken alle sahnig- mild und je nach Reifezustand leicht nussartig.

### Gesundheit:

Die Avocado ist eine der nahrhaftesten tropischen Fruechte, die auch beträchtlich zur Versorgung mit Vitamin E, B-Vitaminen, Eisen, Calcium, Magnesium und Kalium beitragen kann.

Normalerweise sind Fruechte durch einen hohen Wassergehalt sehr kalorien/energiearm, die Avocado enthaelt allerdings im Vergleich zu einem Apfel die 4fach hoehere und im Vergleich zu einer Banane die doppelte Energiemenge. Dies liegt am hohen Fettgehalt mit 24 g/100 g Frucht. Allerdings ist das Fett leicht verdaulich, da es reich ist an sehr wertvollen und gesunden ungesaettigten Fettsaeuren, die fuer unseren Koerper notwendig sind. Aber Vorsicht: die Avocado ist schon eine richtige Kalorienbombe. Wenn sie gegessen wird, sollte man auf andere fettreiche Lebensmittel besser verzichten.

## Avocado (Info)

(Fortsetzung)

Das aus der Frucht gewonnene Öl wird auch in der Kosmetikindustrie verwendet, als Kur für Haut und Haare. Und diese Wirkung war übrigens schon den Inkas und Azteken bekannt.

Einkauf:

Bitte nicht erst an dem Tag, wo ich die Avocado verarbeiten möchte, Einkaufen gehen. Denn im Handel sind die Avocados ganz selten reif, wenn man sie gerade braucht. Entweder sind sie noch steinhart oder schon zu weich mit braunen Flecken auf der Schale, dann ist ihr Fruchtfleisch auch unangenehm braun und faserig.

Das Beste ist, eine noch unreife, also harte Frucht mit unbeschädigter Schale zu kaufen - einige Tage bevor man sie braucht. Zu Hause reifen sie dann bei Zimmertemperatur in 3-7 Tagen noch nach. Am besten in Zeitungspapier eingeschlagen. Auch die Lagerung in der Nähe eines Apfels beschleunigt die Reifung durch die reifestimulierenden Stoffe (Ethylen), die der Apfel abgibt.

Reife Früchte geben auf Daumendruck leicht nach, ohne sich richtig weich anzufühlen. Und nur reife Früchte entfalten das feine Aroma des cremig-schmelzenden Fruchtfleisches.

Lagerung:

Im Gemüsesfach des Kühlschranks hält sie sich reif noch einige Tage. Bei Temperaturen unter 6 Grad Celsius verderben sie allerdings. Also das Beste ist sie sehr bald zu verzehren.

Avocados können auch tiefgefroren werden und halten dann 4-6 Monate. Dafür wird das Fruchtfleisch mit etwas Zitronensaft pueriert und dann in Tiefkühlgefäßen oder Beuteln eingefroren. Das Püree kann dann für Suppen, Sossen oder Brotaufstriche verwendet werden.

Zubereitung:

Die Frucht im Ganzen zu schälen ist recht schwierig. Besser ist es die Frucht zuerst rund um den Kern einzuschneiden. Die Fruchthälften vorsichtig gegeneinander drehen bis sich eine Hälfte abheben lässt. Die Schnittflächen und das Fruchtfleisch sollten sofort mit Zitronensaft beträufelt oder bepinselt werden, damit sie sich an der Luft nicht verfärben.

Den Stein herausnehmen, evt. behutsam mit einem Messer lösen. Diese Hälften könnten nun lecker gefüllt werden. Entweder pikant mit Fisch oder Schinken oder süß mit Obst.

Braucht man das Fruchtfleisch z.B. für einen Brotaufstrich, kann man sehr weiches Fruchtfleisch mit einem Löffel lösen, aus der Schale heben und dann mit etwas Zitronensaft puerieren. Festes Avocados kann man auch mit einem Sparschäler schälen und dann z.B. in Streifen schneiden.

Wird nur eine Hälfte verbraucht, dann in der anderen Hälfte den Stein lassen und die Frucht mit Zitronensaft beträufeln. Mit Folie abdecken und in den Kühlschrank stellen.

Man kann die Avocados auch im Backofen garen, grillen oder schmoren. Auch fertig pueriert in eine Suppe oder Sahnesosse für Spaghetti

## Avocado (Info)

(Fortsetzung)

gegeben, schmeckt sie sehr interessant. Allerdings darf das Gericht mit der Avocado nicht mehr aufgekocht werden, sonst schmeckt es bitter. Avocados sind nur fuer Gerichte mit kurzer Garzeit geeignet.

Am beliebtesten sind die Avocados aber zum Frischverzehr.

Rezepte: Geflügel-Avocado-Salat Avocadoragout