

Avocado: Fettreich, Aber Gesund (Info)

Kategorien: Information, Obst, Wissen

Zutaten für: 1 Text

1

Info

Anleitung:

Avocados koennen herzhaft und suess zubereitet werden. Sie eignen sich vor allem fuer Salate, Saucen und Dipps. Mit ihrem hohen Fettanteil zaehlen die "Butterbirnen" zwar zu den kalorienreichsten Fruechten, dennoch sind sie sehr gesund. Die urspruengliche Heimat der Avocado ist Mexiko. Das Angebot auf dem europaeischen Markt stammt jedoch meist aus Israel, Spanien, Suedafrika und Zypern. ServiceZeit KostProbe hat Avocadoplantagen in Zypern besucht und dort Interessantes erfahren ueber Reifung, Lagerung und die vielseitige Verwendung der gruenen Fruechte.

Die Avocado ist nicht - wie viele denken - ein Gemuese, sondern eine Obstsorte. Es gibt etwa 400 verschiedene Formen, Farben oder Groessen. Die Schale kann runzlig, rau oder glatt, dick oder duenn sein, das Fruchtfleisch gruen, hellgruen oder gelb, butterweich oder cremig mit einem Oelgehalt zwischen 3 und 30 Prozent.

Die hierzulande bekanntesten Sorten heissen Fuerte und Hass. Letztere - so wird erzaehlt - wurde in den 20er Jahren eher zufaellig vom kalifornischen Postboten Rudolph Hass gezuechtet. Man erkennt sie an der dunklen, runzligen Schale. Die Fuerte kann man praktisch ganzjaehrig bekommen, weil sie sechs Monate ausgewachsen am Baum haengen bleiben kann und dann erst bei Bedarf geerntet wird und nachreift. Die Hass muss - einmal ausgewachsen - schnell geerntet werden. Dafuer ist sie aromatischer, ihr Fruchtfleisch schmeckt nussiger als das der Fuerte. Avocados werden grundsaeztlich unreif geerntet, weil sie am Baum selbst nicht richtig reifen.

Vielseitige Frucht.

Die Frucht liefert viele Vitamine, insbesondere aus dem Komplex der B-Vitamine sowie Vitamin E. Ausserdem enthaelt die Avocado reichlich Kalium, das Blutdruck senkend wirkt. Das Fruchtfleisch ist reich an gesunden und leicht verdaulichen einfach ungesaettigten Fettsaeuren und ist zudem cholesterinfrei. Schon die Azteken nutzten das Fruchtmus zum Schutz vor trockener Haut, verwendeten die Blaetter, Samen und Rinde als Mittel gegen Durchfall, gegen Fieber, als Haarwuchsmittel oder als Liebeselixier. Und auch heute noch findet sich Avocado in vielen Cremes und Pasten wieder.

Einkaufstipps.

Die optimale Avocado ist noch fest, gibt aber auf Druck leicht nach. In der Regel schimmert die Schale leicht und hat keine dunklen Verfaerbungen. Um dem guten Stueck die noetige Reife zu geben, empfiehlt es sich, die Avocado bei Zimmertemperatur in Zeitungspapier eingewickelt drei bis fuenf Tage nachreifen zu lassen. Der Reifetest: Einfach schuettern und hoeren, ob der Kern frei liegt.

Sind die Fruechte sehr weich, dann muessen sie schnell verzehrt werden. Avocados sind sehr empfindlich, an Druckstellen wird das Fruchtfleisch schnell dunkel. Das heisst aber nicht, dass die Frucht an diesen Stellen verfault ist, man kann sie also auch dann noch verzehren. Nur am Stielansatz weist eine dunkle Verfaerbung auf

Avocado: Fettreich, Aber Gesund (Info)

(Fortsetzung)

Pilzbefall hin.

Einfach pur geniessen.

Avocados oeffnet man am besten, indem man sie mit einem Messer laengs halbiert und die Haelften gegeneinander dreht. Den Stein mit der Messerspitze anheben und herausloesen. Ein paar Spritzer Zitronensaft verhindern eine braeunliche Verfaerbung und geben eine pikante Note. Man kann das Fruchtfleisch auch mit Salz und Pfeffer wuerzen, dann einfach aus den Schalen loeffeln.

Die Mexikaner bereiten traditionell die Avocado als Guacamole zu, die als Dipp zu vielen Gerichten serviert wird. Oder sie werfen Avocadoscheiben kurz vor dem Servieren in heisse Suppen und Eintoepe. Vorsicht: Erhitzt man Avocados zu stark, dann schmecken sie bitter und fad.

Lecker sind die gruenen Fruechte auch im Krabbensalat, die Avocadohaelften dienen hier auch gerne als Schale. Ausserdem passen sie gut zu Spargel, Nuessen und Pilzgerichten. Auch so mancher Salat wird durch kleine Avocado-Wuerfel aufgepeppt. In Brasilien vermengt man Avocado mit Limonensaft und Puderzucker zu einem erfrischenden Dessert. Und in Asien mixen die Barkeeper einen Cocktail aus Avocados, Milch, Kaffee und Rum.

Literatur:

* Gabriele Lehari, Gertrud Teusen Natuerlich fit und schoen durch Avocado Trias, 1999 ISBN 3893734945

* S. Ahrendt Avocado - Heilkraft aus den Tropen Urania, 2000

Die Buecher sind leider nicht mehr im Buchhandel erhaeltlich. Es lohnt jedoch eine Anfrage bei einem Antiquariat oder eine Internetrecherche bei Online-Buchhaendlern.

Rezept: Guacamole