

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 50 (1993)
Heft: 6: Krebs und die Immunkräfte

Artikel: Die Butter aus dem Wald
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-557751>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 17.05.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Die Butter aus dem Wald

Die Azteken nennen die Avocados «ahua quatl», das heisst «Butter aus dem Wald». Tatsächlich ist die Frucht, die ursprünglich aus Mexiko kommt, so weich wie Butter. Avocados sind sehr reich an Vitaminen und Mineralen. Man kann sie pur mit etwas Zitrone, Pfeffer und Salz essen oder sie zu verschiedenen Gerichten verarbeiten.

Wilde Avocado-Bäume erreichen eine Höhe von ungefähr 20 Metern. In den Plantagen lässt man sie jedoch nicht höher als acht Meter werden, damit man die Früchte einfacher ernten kann.

Von September bis Mai werden die meisten Avocados in unseren Läden aus Israel eingeführt. Im Sommer kommen sie aus Amerika und Afrika. Es gibt verschiedene Sorten, von birnenförmig bis rund, von giftgrün bis violett, von glattschalig bis runzlig genarbt.

Avocados enthalten sehr viele Vitamine und Minerale, vor allem die Vitamine C und B und die Minerale Kalzium und Eisen. Der Fettgehalt ist ebenfalls hoch, im Durchschnitt etwa 20%, je nach Sorte. Entsprechend ist denn auch der Nahrungswert hoch, nämlich etwa 900 kJ bei einer Frucht von mittlerer Grösse.

Den Avocado lässt man nicht am Baum ausreifen, sondern im Lagerhaus nachreifen. Ein harter Avocado wird bei Zimmertemperatur in einigen Tagen weich; wem dies zu langsam geht, steckt den Avo-



cado zusammen mit einem Apfel oder einer Banane in einen Plastiksack, denn so reift er schneller. Fühlt sich die Frucht bei leichtem Druck am Stielansatz weich an, dann ist sie reif. Sie kann dann noch einige Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Vielseitige Avocado :

- Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, einen Avocado zu genießen:
- Den Avocado halbieren, den Stein entfernen, mit etwas Zitronensaft beträufeln (damit er nicht verfärbt), Salz oder Herbamare darüberstreuen und die Frucht nature essen.
 - Den Hohlraum eines halbierten Avocados mit einer Mischung von Quark, Baumnüssen und frischen Kräutern füllen. Das Fruchtfleisch zusammen mit dieser Mischung auslöffeln.
 - Das Fruchtfleisch zusammen mit etwas Zitronensaft purieren, mit Herbamare würzen. Die Masse auf Toast oder ganz einfach auf Brot streichen.
 - Zusammen mit anderen Früchten kann man auch einen herrlichen Fruchtsalat machen.

Avocadosuppe mit Croutons

Zutaten

(für vier Personen):

2 Zwiebeln
30 g Öl
1 Zehe Knoblauch
7,5 dl Bouillon
25 g Frischkäse
mit Kräutern
2 Scheiben Vollkorn-
brot ohne Rinde
2 Avocados
1 EL Zitronensaft
1 Eigelb
2 EL Schlagrahm
Butter

Zubereitung:

Das Öl erhitzen und die Zwiebeln dünsten. Knoblauch und Bouillon beifügen. Das ganze zum Kochen bringen und ca. zehn Minuten köcheln lassen. Die Brotscheiben beidseitig mit Butter und Käse bestreichen und sie in kleine Würfel schneiden; in einer trockenen Bratpfanne goldgelb braten. Die Avocados schälen, das Fruchtfleisch mit etwas Zitronensaft purieren. Das Purée mit der Bouillon vermischen und die Suppe vorsichtig erwärmen (nicht kochen!) Das Eigelb mit dem Schlagrahm und einigen Löffeln warmer Suppe verrühren und unter ständigem Rühren in die Suppe geben. So lange weiterrühren, bis die Suppe gut gebunden ist. Auf vier Teller verteilen und die Croutons darüberstreuen.