

# Auf dem Speiseplan

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **55 (1998)**

Heft 3: **Kreativität macht das Leben reicher : vom Sinn schöpferischen Tuns**

PDF erstellt am: **21.07.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

## Avocados, butterzart

In den tropischen Wäldern Mittel- und Südamerikas liegt die Heimat des Avocado- baumes, der bis zu 20 Meter hoch wird. Seit einigen Jahren werden die birnenförmigen Früchte auch in den Mittelmeerländern und in Israel angebaut. Wegen ihres Fettgehaltes von rund 20 Prozent sind Avocados, auch «Butter des Urwaldes» genannt, mehr Nahrungsmittel als Obst.

Von den etwa 400 verschiedenen Avocado-Sorten kommen bei uns nur vier auf den Markt. Von hellgrün bis violett-schwarz, mit glatter oder rauher Schale, sind die Früchte das ganze Jahr über im Angebot.

Avocados müssen durch und durch reif sein, um ihr feines nussartiges Aroma entfalten zu können – sie sind genau richtig, wenn die Schale auf Fingerdruck elastisch nachgibt. Zu feste Früchte lässt man bei Zimmertemperatur zwei bis drei Tage nachreifen. In der Küche wird die tropische Frucht ausschliesslich roh verzehrt. Nach dem Waschen halbiert man die Avocado mit einem scharfen Messer der Länge nach und entfernt den grossen Kern. Das Fruchtfleisch wird schnell braun, deshalb immer sofort mit Zitronensaft beträufeln. Geschält und in Scheiben oder Würfel geschnitten, sind Avocados eine feine Ergänzung zu Salaten. Für Brotaufstrich, zum Füllen oder als Dip wird das weiche Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale gehoben und mit einer Gabel zerdrückt. Avocados schmecken übrigens nicht nur pikant gewürzt gut, sondern auch in der süssen Variante.

Ihren «gesunden» Ruf verdankt die pflanzliche «Butter» in erster Linie dem hochwertigen Öl mit einem hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren. Der Gehalt von 223 Kilokalorien pro 100 g ist hoch, aber die Inhaltsstoffe (Vitamin A, B, C und E und die Mineralstoffe Magnesium, Kalium, Eisen, Phosphor) sowie die Tatsache, dass die Tropenfrucht kein Cholesterin und wenig Natrium enthält, machen sie zu einem wertvollen Lebensmittel.

## Avocado-Brotaufstrich

### Zutaten für 4 Portionen:

2 reife Avocados, Saft einer halben Zitrone  
1 kl. rote Paprikaschote, sehr kleingewürfelt  
8 Oliven, in Scheiben geschnitten  
1 zerdrückte Knoblauchzehe, Trocomare  
2 EL Naturjoghurt

### So wird's gemacht:

Das mit der Gabel zerdrückte Fruchtfleisch mit Zitronensaft marinieren, alle Zutaten mischen und pikant abschmecken.

## Süsse Avocado

### Zutaten für 4 Portionen:

1 reife Avocado, 1 EL Zitronensaft  
abgeriebene Schale von 1 Zitrone (Bio)  
200 g Frischkäse  
2 TL Honig oder Ahornsirup  
Zum Dekorieren: Zitronenmelisse und  
4 Orangenscheiben mit Schale

### So wird's gemacht:

Avocados mit der Gabel zerdrücken, mit abgeriebener Schale und 1 EL Saft der Zitrone mischen, Frischkäse und Honig gut unterrühren, zirka 20 Minuten kalt stellen. Die Orangen unter warmem, fliessendem Wasser gut abbürsten, trocknen und je eine Orangenscheibe auf einen Teller legen. Aus dem Avocado-Mus mit einem Esslöffel 4 Nocken stechen und auf die Orangenscheiben dekorieren. Mit Melisseblättern verzieren.

## Avocado-Salat

### Zutaten für 4 Portionen:

2 reife Avocados, Saft einer halben Zitrone  
300 g Champignons

**Für die Sauce:** 3 EL Distel- oder Sonnenblumenöl, Saft einer halben Zitrone, Herbamare, gem. Pfeffer, 1 Bund Petersilie

### So wird's gemacht:

Das Fruchtfleisch in Würfel schneiden, mit Zitronensaft beträufeln, in eine Salatschüssel geben. Die blättrig geschnittenen Champignons dazugeben, Salatsauce untermischen und mit kleingeschnittener Petersilie bestreuen. • MH