

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 61 (2004)
Heft: 1: Stark bei Rheuma : Arnika

Artikel: Die Frucht der 1000 Möglichkeiten
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-551255>

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 Frucht der 1000 Möglichkeiten

Avocadoblüten (*Persea americana* var. *drymifolia*) und -früchte (*Persea americana*). Avocado-bäume tragen pro Jahr bis zu 400 Früchte.



Vor 30 Jahren noch ein seltener Luxusartikel, trat die Avocado seither einen globalen Siegeszug an und eroberte dabei Anbauländer wie China, Südafrika, Neuseeland, Israel, Spanien oder Italien, wo sie vor vergleichsweise kurzer Zeit noch ganz unbekannt war. In den letzten 20 Jahren hat sich ihre Weltproduktion um 160 Prozent gesteigert – kein Wunder, dass sie heute in jedem Supermarkt fast das ganze Jahr hindurch erhältlich ist.

In ihrer Heimat Mexico nannten die Azteken die grüne Baumfrucht «ahuacatl», was «grünes Gold» bedeutete. Die spanischen Seefahrer, die nach Mittelamerika kamen, machten daraus «aguacate», woraus wiederum das Wort «Avocado» entstand. Welch komische Zufälle durchs Hörensagen entstehen, beweisen die englischsprachigen Völker, die von «advocates pear» oder «alligator pear» sprachen. Wie dem auch sei – ob Anwalts- oder Krokodilsbirne – durchgesetzt hat sich in sehr vielen Ländern der Name Avocado, doch in Frankreich isst man nach wie vor Anwölte (avocat), wenn man die birnenförmige Frucht genießt. In Israel nennt man die Avocado wegen ihrer Vielseitigkeit auch Frucht der tausend Möglichkeiten, wegen des cremigen und fetten Fruchtfleischs heißt sie bei uns auch Butterbirne.

Der Baum ist die Frischhaltezone

Avocados sind immergrüne Bäume, die im feuchtwarmen tropischen Regenwald von Zentralamerika beheimatet sind, heute aber allerorts in den Tropen und Subtropen kultiviert werden.

Die recht anspruchslosen Bäume, die allerdings Wasser brauchen, werden in der Natur bis 20 Meter hoch, auf Avocado-Plantagen werden sie meist viel kleiner gehalten, um die Ernte zu erleichtern.

Ab dem vierten Jahr tragen die Bäume Früchte, die von Hand mit speziellen Messern abgeschnitten werden. Nach der eigentlichen Erntezeit können die Früchte noch monatelang hängen bleiben: solange sie am Baum sind, verderben sie nicht. Erst nach dem Pflücken reifen sie vollständig aus.

Von Mexiko in die ganze Welt

Avocados (botanisch: *persea*) gehören wie Zimtbäume zu den Lorbeergewächsen. Alle heutigen Zuchtformen (ca. 400) stammen von den beiden Wildarten *Persea americana* und *Persea nubigena* ab, die im mittelamerikanischen Raum vorkommen. Man unterscheidet drei Hauptsorten:

Persea americana: Genannt auch westindische Avocado. Sie blüht im Frühling und reift im Sommer des gleichen Jahres. Die Früchte sind gross (Gewicht 400 bis 900 Gramm), birnenförmig, dunkelgrün, mit glatter, dünner Schale, die bei Fruchtreife dann gelb-grün bis rötlich wird. Das Fruchtfleisch ist wässrig mit niedrigem Ölgehalt.

Persea guatemalensis: Blüht auch im Frühjahr, reift aber erst im Sommer des folgenden Jahres heran. Die eher rundlichen Früchte haben eine dicke, harte und warzige Haut. Der eher kleine Samen sitzt fest im Fruchtfleisch.

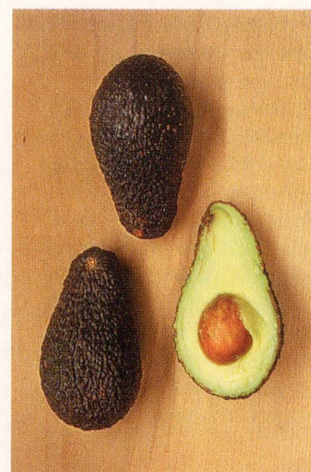
Persea drymifolia: Mexikanische Avocados blühen im Winter und haben eine Reifezeit von sieben bis neun Monaten. Die kleinen Früchte wiegen nur selten mehr als 250 Gramm, beinhalten das meiste Öl und haben eine dünne, glatte Haut. Der verhältnismässig grosse Samen liegt lose im Fruchtfleisch. Sie sind für den Handel weniger interessant als für die Zucht.

Die bei uns bekanntesten Sorten sind die kugelförmige «Reed», die mattgrüne, birnenförmige «Fuerte», die leuchtend grüne und glatte «Ettinger», die (auch) in Spanien angebaute, kältebeste, ovale «Bacon» und die runzelige, schwarzhäutige «Hass», die ein sehr feines intensives Nussaroma hat. Die «Hass» mit ihrem besonders köstlichen Fruchtfleisch wird in sehr grossen Mengen nach Frankreich verkauft, wo der Avocadokonsum viermal höher ist als in Deutschland und zehnmal höher als in der Schweiz.

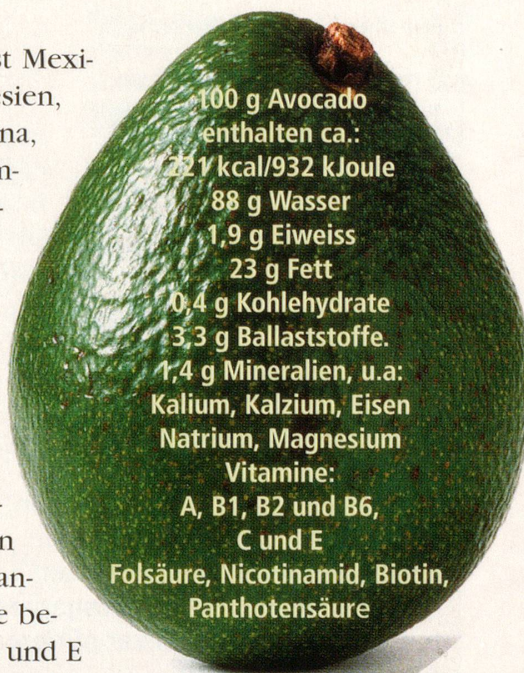
Das weltweit wichtigste Erzeugerland für Avocados ist Mexiko, gefolgt (mit grossem Abstand) von Kalifornien, Indonesien, Chile und Brasilien. Seit wenigen Jahren gibt es auch in China, Australien und Neuseeland grossangelegte Anbauprogramme. Das Angebot auf dem europäischen Markt stammt jedoch meist aus Israel, Spanien, Südafrika, neuerdings auch aus Italien und Zypern.

Fett, aber gesund

Die Avocado ist kein Gemüse, wie oft vermutet wird, sondern eine Frucht (streng genommen eine Beere). Verglichen mit anderen Früchten zeichnet sie sich durch einen relativ hohen Fett- und Kaloriengehalt aus. Das leicht verdauliche Öl enthält allerdings viele wertvolle ungesättigten Fettsäuren, die auch präventiv gegen Arteriosklerose und andere altersbedingte Krankheiten wirken. Ausserdem ist sie besonders reich an Kalium, Kalzium, Eisen, den Vitaminen B und E sowie den Antioxidantien (Radikalfänger) Lutein und Glutathion.



Eine der besten Avocadosorten ist «Hass». Sie wechselt beim Reifen ihre Farbe von grün zu schwarz.



100 g Avocado
enthalten ca.:

221 kcal/932 kJoule

88 g Wasser

1,9 g Eiweiss

23 g Fett

0,4 g Kohlehydrate

3,3 g Ballaststoffe.

1,4 g Mineralien, u.a:

Kalium, Kalzium, Eisen
Natrium, Magnesium

Vitamine:

A, B1, B2 und B6,
C und E

Folsäure, Nicotinamid, Biotin,
Panthotensäure

Avocadoöl wird aus vollreifen Früchten erzeugt und ist sehr teuer. Es wird hauptsächlich in der Kosmetikindustrie verwendet. Aufgrund seines Gehaltes an wertvollen Vitaminen und Fettsäuren macht es die Haut geschmeidig und führt trockener Haut die notwendige Feuchtigkeit zu. Dem Öl wird eine positive Wirkung bei sonnenbedingten Hautproblemen zugeschrieben.

Weil sie kaum Zucker und Stärke enthalten, sind sehr gut geeignet für Menschen mit Blutzuckerproblemen (Diabetiker)

Vorausschauend einkaufen

Selten bekommt man in den Geschäften reife Avocados, die sofort gegessen werden können. Vollreife Früchte geben auf Daumendruck leicht nach und fühlen sich weich an (nicht matschig). Man kann Avocados zuhause nachreifen lassen, indem man sie einige Tage bei Zimmertemperatur liegen lässt. Die Reifung lässt sich beschleunigen, wickelt man die Früchte in eine Papiertüte oder Zeitungspapier. Die Beigabe eines Apfels oder einer Banane beschleunigt den Reifungsprozess nochmals. Avocados nicht in die Sonne legen, da das Fruchtfleisch dann bitter wird!

Mit Zitronensaft püriertes Fruchtfleisch hält sich tiefgefroren etwa drei Monate. Das Püree kann dann für Suppen, Saucen oder Brotaufstriche verwendet werden.

Für die Zubereitung wird die ungeschälte Avocado längs halbiert. Um den Kern in der Mitte schneidet man herum. Um die beiden Hälften vom Kern zu lösen, dreht man sie vorsichtig gegeneinander. Mit der Spitze eines scharfen Messers sticht man in den Kern, der sich dann leicht herausheben lässt. Schale abziehen oder das Fruchtfleisch mit einem Löffel ausheben. Sofort mit Zitronensaft beträufeln, um das Braunwerden zu verhindern.

Mexikanischer Avocado-Dip «Guacamole»

Für vier bis sechs Personen:

- 2 mittlere Fleischtomaten
- 1 kleine Zwiebel, gewürfelt
- 1 frische Chilischote
- 4 reife Avocados
- 2 Limetten
- 1 Bund frischer Koriander (oder glatte Petersilie)
- Salz (oder Herbamare Spicy)
- frisch gem. weisser Pfeffer
- 1 - 3 Spritzer Tabascosauce.

Enthäutete und entkernte Tomaten in kleine Würfelchen schneiden. Die Chilischote längs aufschlitzen, entkernen, winzig klein würfeln. Korianderblättchen fein hacken. Avocadofleisch und den ausgepressten Limettensaft im Mixer pürieren. Alle Zutaten mischen.

In der Küche

Durch den nussartigen, sehr milden Geschmack passen Avocados zu vielen Zutaten - von würzig bis pikant, von süß bis sauer. Sie harmonieren mit Reis, Kartoffeln, hartgekochten Eiern, grünem Salat, Tomaten, Spargeln, Pilzen, Maiskörnern, Sprossen, Zwiebeln und Schnittlauch, Fisch und Meeresfrüchten, hellem Geflügelfleisch, pikanten Gewürzen wie Chilischoten, Pfeffer oder Meerrettich, aber auch mit Mayonnaise, Senf, Gartenkräutern und vielem anderen. Häufig wird sie auch mit Früchten kombiniert, die allerdings nicht zu süß sein sollten: Ananas, Apfel, Grapefruit, Banane, Birne, Litschi, Melone, Mango, Papaya. In Taiwan und auf den Philippinen werden sie mit Milch und Zucker püriert und als Dessert getrunken. In Asien und Südamerika gibt es sogar Avocado-Glacé.

Starkes Erhitzen lässt die Frucht bitter werden, daher sollte sie zu heißen Suppen oder Saucen erst gegen Schluss zugefügt werden. Einfach köstlich sind Avocados als simpler Brotaufstrich (mit der Gabel zerdrückt, mit Herbamare und Zitronensaft gewürzt) oder als Dip zu Streifen von rohen Gurken, Karotten, Staudensellerie, knapp gegarten Spargeln, Blumenkohlröschen, Zucchiniestreifen etc.

• IZR