

Kräuterwissen Februar 2016

# EGK Newsletter

## Avocado

Avocado – *Persea americana* / Lorbeergewächse = Lauraceae  
Andere Bezeichnungen: Butterfrucht, Butterbirne, Alligatorenbirne

 Geschichtliches

 Botanik und Kultur

 Verwendung in der  
Naturheilkunde

 Verwendung in  
der Küche

 Rezept





## Geschichtliches

Die ursprüngliche Heimat der Avocados ist wohl in Mittelamerika anzusiedeln. Es gibt Hinweise, dass dieser Baum dort schon vor über 8000 Jahren angebaut wurde. Bei den aztekischen Hochkulturen soll die Frucht sogar als Aphrodisiakum verwendet worden sein. Um 1650 herum gelangte sie durch englische Seefahrer zu uns nach Europa. Wegen ihres hohen Öl- und Eiweißgehaltes wurde die Frucht von den Seefahrern, welche teilweise monatelang auf hoher See unterwegs waren, als Ersatz für fehlendes Fleisch hoch geschätzt.

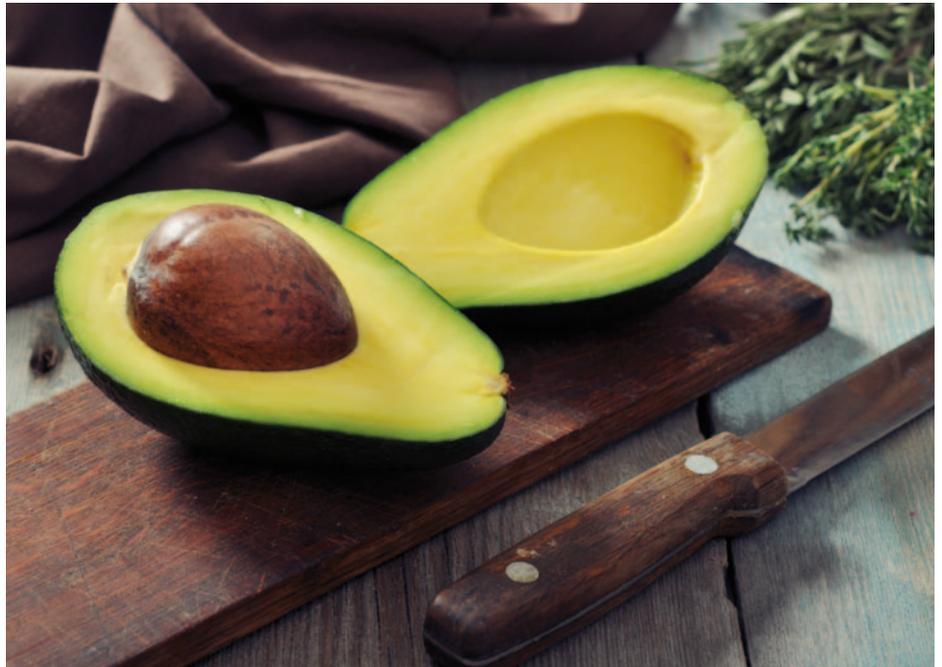


## Botanik und Kultur

Avocado ist bekannt und doch auch so unbekannt. Obwohl die Butterfrucht häufig zu den Gemüsesorten gezählt wird, gehören sie zum Obst.

Die Avocado ist ein immergrüner, strauchiger Baum, welcher in den feuchtwarmen tropischen Regenwäldern Zentralamerikas beheimatet ist. Er wird heute aber auch in anderen tropischen resp. subtropischen Gebieten kultiviert. Der Avocado-Baum ist eigentlich sehr robust und kann deshalb auch geringe Fröste ertragen. Die Alligatorbirne wird botanisch den Lorbeergewächsen zugeordnet.

Da der Avocado-Baum immergrün, das heisst, nicht laubabwerfend ist, benötigt er auch im Winter genügend Licht. Mit reifen Früchten ist bei uns im mitteleuropäischen Klima aber kaum zu rechnen. Ein Avocado-Baum zeigt erst nach ca. 10 Jahren Blüten. Dazu kommt, dass dieses Gewächs nicht selbstbefruchtend und die Vegetationsperiode bei uns in Mitteleuropa einfach zu kurz ist. Ein Versuch in einer milden Weinbauregion kann aber möglicherweise einen «Hobbyerfolg» bringen. Die Alligatorenbirne verträgt Trockenheit nicht und deshalb muss auf ausreichende Wassergaben geachtet werden. Da der Avocado-Baum bis 15 Meter hoch werden kann, eignet er sich natürlich nicht als Zimmerpflanze. Die bekanntesten und auch ertragreichsten Sorten sind *Persea americana*, *P. nubigena*, *P. gratissima* sowie die Sorte Hass.



## Verwendung in der Natur- heilkunde

Die Früchte der Butterbirne – wie die Avocado im Volksmund auch etwa genannt wird – sind birnenförmig und enthalten gegen 25 % Fettanteil, welches hauptsächlich aus einfach ungesättigten Fettsäuren besteht und daher zu den gesunden Fettspendern gezählt werden kann.

Zudem haben sie einen hohen Gehalt an essenziellen Aminosäuren. Die enthaltenen Kohlenhydrate machen satt und bewirken nur einen geringen Anstieg des Blutzuckers nach dem Essen. Gerade deshalb werden Avocados auch für Diabetiker empfohlen. Magnesium, Kalium, Phosphor, Kalzium, Eisen, Kupfer etc. runden die Gruppe der wertvollen Inhaltsstoffe ab. Die enthaltenen Öle können sich positiv auf den Blutfettspiegel auswirken. Avocados sind auch eine gute Vitaminquelle, denn sie enthalten eine grosse Vielzahl an wertvollen Vitaminen wie z. B. Vitamin C, D, K und E, um nur einige zu nennen. Wer die Avocado zudem mit dem Saft einer frisch gepressten Orange vermischt, hat darüber hinaus noch den durchschnittlichen Tagesbedarf an Vitamin C gedeckt. Das in der Avocado enthaltene Lecithin kann auch als «Nervennahrung» dienen. Wir empfehlen Ihnen, sich betreffend den vielfältigen gesundheitlichen Aspekten aber an eine/n ausgewiesene/n Ernährungsberater/in zu wenden.

## Verwendung in der Küche

Avocados werden in ihren Erzeugerländern unreif geerntet. Wählen Sie aber möglichst eine sehr reife Frucht. Sicher gehen Sie, wenn Sie eine Avocado auswählen, die wenigstens stellenweise einen dunklen, bräunlichen Farbton besitzt. Die Sorte Hass, welche zunehmend bei uns in der Schweiz erhältlich ist, ist nur dann reif, wenn die ganze Frucht dunkelbraun bis schwarz ist. Sie behält aber auch im reifen Zustand eine harte Schale. Richtig reif ist eine Avocado dann, wenn das Fruchtfleisch sehr weich und wie Butter bei Raumtemperatur problemlos streichfähig ist.

Um an das Fruchtfleisch zu gelangen, werden die Früchte halbiert. Das Fruchtfleisch lässt sich dann mit einem Löffel leicht herauslösen. Das beste Aroma entfalten die Früchte, wenn sie Zimmertemperatur haben. Das Fruchtfleisch dieser speziellen Frucht lässt sich zu einer Vielzahl von feinen Leckerbissen – als Brotaufstrich, Avocado-Champignons-Salaten, Cocktails und Dressings, aber auch zu Desserts – verarbeiten.

Lassen Sie sich doch einmal in eine internationale Küchenwelt verführen und probieren Sie die hervorragenden Eigenschaften dieser Frucht einfach einmal aus.



## Rezept

### Avocado in Brüsseler Schiffchen Ergibt 8 Schiffchen

#### Zutaten

- 2 Avocado
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Limone Saft
- wenig Salz
- 1 Peperoncino
- 1 – 2 Brüsseler, je nach Grösse

Die Avocados halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch mit dem Löffel herauslösen. Knoblauchzehe pressen, zum Avocado geben. Limonensaft und Salz dazugeben, alles pürieren. Vom Peperoncino 8 Rädchen schneiden, beiseite legen. Den Rest in kleinste Stücke schneiden und unter die Avocado-creme mischen. Vom Brüsseler 8 Blätter abtrennen, auf einen Teller legen. Die Avocado-creme in die Blätter füllen und mit den Peperoncino-Rädchen verzieren.