

Die Frucht der 1000 Möglichkeiten

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% 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 Ahuacatal, 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 Avocates 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 Anwälte (avocats), 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, kältefesteste, 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. 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.

In der Kühe

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 Brot-aufstrich (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

Quelle: A. Vogel's Gesundheits-Nachrichten, Teufen AR (Copyright © 2004)

Verlag A. Vogel AG

Postfach 63

CH-9053 Teufen AR

Telefon 071/335 66 66

Fax 071/335 66 88

E-Mail: info@verlag-avogel.ch

Website: <http://www.g-n.ch>