

## Avocado

**Bereits die Azteken kultivierten sie und aus der mexikanischen Küche ist sie nicht wegzudenken. Die grüne Frucht ist Hauptbestandteil der berühmten Guacamole, gibt aber auch vielen anderen Gerichten den besonderen und erfrischenden Pfiff. Avocados sind heute als Fitness- und Gesundheitsfrüchte sehr beliebt.**



Bereits die Azteken kultivierten sie und aus der Mexikanischen Küche ist sie nicht wegzudenken. Die grüne Beere ist Hauptbestandteil der berühmten Guacamole, gibt aber auch vielen anderen Gerichten den besonderen Pfiff.



## Avocado - Herkunft und Anbau

Der Avocado-Baum stammt ursprünglich aus Südmexiko. Nachdem die Spanier die Frucht in die Karibik brachten, fand sie im 19. Jahrhundert ihren Weg nach Afrika, Madagaskar, Malaysia und den Philippinen. Am Mittelmeer wird sie erst seit Anfang des 20. Jahrhunderts kultiviert. Heute finden wir den Baum außerdem, in Südafrika, Australien, Neuseeland, Kalifornien, Chile, Peru, Israel und Südspanien und weltweit in den Tropen.



## Avocado - Tipps zu Kauf und Lagerung

Avocados werden meist noch hart verkauft. Sie können bedenkenlos gekauft werden, denn keine Avocado reift am Baum. Sie fallen im harten grünen Zustand zu Boden und reifen erst dort aus. Der Reifeprozess dauert etwa 10 Tage, kann aber durch Einwickeln in Zeitungspapier oder die gemeinsame Lagerung mit Äpfeln beschleunigt werden. Auf keinen Fall sollten Avocados im Kühlschrank gelagert werden. Die Kühlung verhindert die Reifung und führt zu einer gummiartigen Konsistenz und einem bitteren Geschmack. Die Avocado hat ganzjährig Saison, da sie sowohl auf der Nord- als auch auf der Südhalbkugel unseres Planeten angebaut wird. Im Handel werden vor allem zwei Sorten angeboten. Die Fuerte hat eine mittelgrüne Schale und hellgelbes, am Rand grünliches Fruchtfleisch. Sie ist von mildem Geschmack. Die Hass ist kleiner als die Fuerte und hat eine dicke warzige Schale, die sich dunkelviolettfärbt. Sie hat einen delikaten würzigen Geschmack.



## Avocado in der Küche

Schale und Kern der Avocado sind ungenießbar. Das Fruchtfleisch dagegen ist sehr nahrhaft. Der extrem hohe Fettgehalt ist nur mit einer Olive vergleichbar. Trotz des relativ hohen Kaloriengehalts sind Avocados wahre Nervennahrung. In ihnen steckt etwa viermal soviel Energie wie in einem Apfel. Bereits die Azteken haben aus der Frucht Öl gewonnen. Das Öl hat einen weichen nussigen Geschmack und lässt sich höher erhitzen als Olivenöl. Aufgrund seines sehr hohen Anteils an mehrfach ungesättigten Fettsäuren und den Vitaminen E, A und D empfiehlt sich aber vor allem die Verwendung in rohem Zustand, zum Beispiel für Salate. Auch das Fleisch wird am besten in rohem Zustand genossen. Es enthält kaum Zucker und Fruchtsäure und hat einen angenehmen nussigen Geschmack. Leicht gesalzen ist es ein gesunder leckerer Brotbelag. Bei längerem Erhitzen neigt das Fleisch dazu, bitter zu werden. Damit können ganze Gerichte ungenießbar werden. Für Avocadocreme oder Guacamole wird das Fruchtfleisch püriert und anschließend gewürzt und nach Belieben mit verschiedenen Zutaten verfeinert. Der Bräunung, die durch Oxidation entsteht, kann durch die Zugabe von Zitronensaft entgegengewirkt werden. Avocados eignen sich aufgrund ihres eher neutralen Geschmacks sowohl für herzhaftere als auch für süße Gerichte. Sie lassen sich sehr gut zu Milchshakes, Smoothies und Eis verarbeiten. In der japanischen Küche verleihen sie Sushis den letzten Schliff.



---

Veröffentlicht von Gourmet Magazin

Gourmet Magazin | Mike Aßmann & Dirk Heß GbR  
Bleichstraße 77 A | 33607 Bielefeld | Deutschland  
+49 (0)521-58497757 | [info@gourmet-magazin.de](mailto:info@gourmet-magazin.de) | [www.gourmet-magazin.de](http://www.gourmet-magazin.de)