

Was Avocados bewirken

Allergien

Die Avocado ist ein Lorbeergewächs. Wer auf andere Vertreter dieser Familie – etwa auf Zimt oder Kampfer – allergisch reagiert, sollte auch bei Avocados vorsichtig sein. Zudem sind Kreuzreaktionen bei einer Birken- oder Latex-Allergie möglich.

Cholesterin

Avocados wirken positiv auf die Blutfettwerte: Sie senken das LDL-Cholesterin und lassen das gute HDL-Cholesterin ansteigen. Wer also hohe Cholesterin-Werte hat, kann die exotische Frucht gern geniessen.

Diabetes

Menschen mit erhöhten Blutzuckerwerten und Diabetes sollten generell auf gesundes Körpergewicht achten. Da Avocados viel Nahrungsenergie enthalten, sollten sie nur in kleinen Mengen genossen werden.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Wer an hohem Blutdruck leidet und deshalb auf geringen Salzkonsum achten sollte, kann Avocados essen, denn sie sind natriumarm. Und weil ihre Inhaltsstoffe den Cholesterinspiegel regulieren helfen, beugen sie Herz-Kreislauf-Erkrankungen auf natürliche Weise vor.

Übergewicht

Personen, die abnehmen möchten, sollten bei Avocados zurückhaltend sein, weil diese mit mehr als 13g Fett pro 100g sehr fett sind. Das erklärt den hohen Energiegehalt von ca. 160 Kilokalorien pro 100g Fruchtfleisch. Allerdings handelt es sich vor allem um wertvolle einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Trotz hohem Energiegehalt sind die «Butterbirnen» also gesund, weil sie viele B-Vitamine, Vitamin C, Vitamin E, Folsäure, Magnesium, Phosphor, Kalzium und Eisen enthalten.

Verdauung

Avocados werden gerne als Bestandteil von Shakes verwendet, die die Verdauung anregen sollen. Zusammen mit Reismilch, Kokosmilch oder auch Wasser und frisch gepresstem Orangensaft regen sie die Verdauungstätigkeit an und machen einen trägen Darm munter. Der hohe Gehalt an Nahrungsfasern in der exotischen Frucht hilft der Verdauung auf die Sprünge.

Fachliche Mitarbeit:

Prof. Dr. Christine Brombach, Institut für Lebensmittel- und Getränkeinnovation Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften



Bild: Claudia Linsi

Wo Birnen auch

Die Avocado aus der Familie der Lorbeergewächse gedeiht in den Tropen und Subtropen an bis zu zwanzig Meter hohen Bäumen.

Nein, eben nicht. Sie ist keine Steinfrucht, wie man uns immer weismachen wollte (auch wenn sie einen Stein hat – ausser der Cocktailavocado, die aussieht wie eine kleine Gurke und keinen Stein hat, weil sie nicht befruchtet wurde).

Die Avocado ist botanisch gesehen eine Beere. Sie wird selten auch Butterbirne genannt, was der Sache nur teilweise nahekommt. Weil es nicht nur birnenförmige, sondern auch runde und längliche Butterbirnen gibt. Eine reife Avocado, mit Betonung auf reif, hat in-

des tatsächlich butteriges, zart schmelzendes Fruchtfleisch. Wegen ihres hohen Ölgehalts war die dickhäutige Exotin früher ganz zu Unrecht als Dickmacherin verschrien.

Vermutlich kommt ihr Name aus dem Aztekischen, wo sie «ahuacati» hiess, was «Butter aus dem Wald» bedeutet. Avocados sind so köstlich eigenständig und zugleich so anpassungsfähig, dass man fast alles mit ihnen machen kann – oder einfach auch gar nichts.

Nur: Zitronensaft brauchen sie unbedingt, damit erstens ihre nussige Aromatik intensiviert wird und zweitens ihre Farbe erhalten bleibt. Wenn es einmal aus der Schale kommt, wird das bezaubernd hellgrüne Fruchtfleisch schnell bräunlich.

Man darf Avocados nicht kochen, das ertragen sie schlecht und werden bitter.



Beeren sind

Zu den mittlerweile geradezu klassischen Rezepten mit Avocado gehört die mexikanische Guacamole. Dazu die sehr reife Avocado mit einer Gabel vermant-schen, mit Limettensaft, Tomatenwürfel-chen, Knoblauch, Salz, Pfeffer, Chili an-reichern. Und bis zum Servieren den Stein wieder in die Masse legen. Auch so bleibt die Farbe erhalten.

Letzter Trick: Um eine Avocado schnel-ler reifen zu lassen, packen Sie sie zu-sammen mit einem Apfel dick in Zei-tungspapier ein und lassen sie bei Zimmertemperatur nachreifen. Eine Ba-nane geht auch, aber die verdirbt allzu schnell bei dieser Wärme.

Reife Avocados werden bei ungefähr 8 bis 10 Grad gelagert. Achtung vor dem Kühlschrank: Bei Temperaturen unter 6 bis 8 Grad werden sie sehr schnell schwarz und verderben. Gaby Labhart

Avocados verdienen sich dank ihrer Anpassungsfähigkeit ein hohes kulinarisches Lob.

Die Rezepte für diese Rubrik entstehen in Zusammenarbeit mit Coop.



Grapefruit-Avocado-Salat mit Nussvinaigrette

Vorspeise für 2 Personen

Vinaigrette:

- ½ TL milder Senf
- 2 EL Grapefruitsaft
- 1 EL Baumnussöl
- 1 EL Raps- oder Olivenöl
- ½ Schalotte, fein gehackt
- wenig Salz, Pfeffer nach Bedarf

Salat:

- 1 rosa Grapefruit
- ½ Avocado, in ca. 3 mm dicken Schnitzen
- 25 g Baumnusshälften, grob gehackt, geröstet

Vinaigrette: Senf und alle Zutaten bis und mit Schalotte gut verrühren, würzen.

Salat: Von den Grapefruits Boden und Deckel, dann Schale ringsum bis auf das Fruchtfleisch wegschneiden. Fruchtfleis (Schnitze) mit einem scharfen Messer zwischen den weissen Häutchen herausschneiden. Grapefruit- und Avocadoschnitze anrichten, mit Vinaigrette beträufeln, Nüsse darüberstreuen.

Zeitangaben: Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.

Energiewert / Person: ca. 1622 kJ/388 kcal



Bild: www.coop.ch/rezepte