

Avocado



Allgemeines

Die Avocado ist botanisch gesehen eine Beerenfrucht, wird jedoch vom Handel dem Steinobst zugeordnet. Teilweise findet sich auch die Bezeichnung Butterbirne. Sie besitzt einen relativ neutralen, nussartigen Geschmack. Sie wird v.a. in den subtropischen Gebieten angebaut, z.B. in weiten Teilen Mexikos, Kaliforniens, Israels und Spaniens. Avocados reifen nicht am Baum aus. Sie fallen in einem unreifen und sehr festen Zustand vom Baum und sind zu dem Zeitpunkt noch nicht für den Verzehr geeignet. Der Reifeprozess setzt dann jedoch ziemlich schnell ein. Eine reife Frucht erkennt man, wenn die Schale an dem schmalen Ende der Avocado beim Drücken leicht nachgibt.

Sorten

Bei der Avocado sind ca. 200 Zuchtsorten bekannt. Die bekanntesten sind dabei Hass, Furte und Duke. Die Sorte Hass ist sehr ertragsreich, während Furte die am meisten verbreitete Sorte ist.

Lagerung

Die Avocado ist eine klimakterische Frucht. Die optimale Lagertemperatur einer Avocado liegt bei ca. 8 °C. Wenn man den Reifeprozess einer Avocado verlangsamen möchte, sollte man sie im Kühlschrank aufbewahren. Beschleunigen kann man den Reifeprozess, indem man die Frucht in Zeitungspapier einwickelt oder bei Zimmertemperatur neben einen reifen Apfel oder eine Banane legt. Eine Avocado gibt sehr viel Ethylen ab, ist aber auch sehr ethylenempfindlich.

Präsentation

Es sieht sehr ansprechend aus, wenn man Avocados üppig präsentiert. Man sollte aber darauf achten, dass sie nicht gequetscht oder gedrückt werden, da sie sonst sehr schnell dunkle Stellen bekommen.

Verwendung

Besonders bekannt ist die Guacamole, die als Dip oder Brotaufstrich verwendet wird. Avocados eignen sich aber auch für Salate oder Suppen. Das Fruchtfleisch sollte jedoch nicht zu stark erhitzt werden, denn sonst könnte es bitter werden. Außerdem eignet sich die Avocado gut für süße Speisen, wie z.B. Eis oder Desserts.

Ernährungs- und Gesundheitswert

Die Avocado hat mit ca. 30 % einen sehr hohen Fettgehalt, wobei der Anteil an essentiellen, ungesättigten Fettsäuren besonders hoch ist. Außerdem enthält die Avocado Vitamin E und B-Vitamine. Besonders reich ist sie an Kalium.