

## Allgemeines

Avocados gehören zur Familie der Lorbeergewächse (*Lauraceae*) und sind immergrüne Bäume mit einer Höhe bis zu 20 m, die in den feuchtwarmen tropischen Regenwäldern Zentralamerikas beheimatet sind und ihre Blätter nur kurz in Trockenperioden oder während der Blütezeit verlieren können.

Aus den sehr kleinen, gelblichen bis grünlichen Blüten entwickelt sich eine birnenförmige, ovale oder rundliche, 8 - 30 cm große Beerenfrucht (keine Steinfrucht, weil der Samen ohne weitere Schutzhülle im Fruchtfleisch liegt!). Die Oberfläche ist hellgrün bis sehr dunkelgrün (fast schwarz), glatt oder gerippt, meist dünn und manchmal mit kleinen gelben Punkten gesprenkelt. Das grünliche bis sattgelbe Fruchtfleisch ist mild und butterartig mit einem nussähnlichen Geschmack. Der einzelne Samen ist rund oder konisch, 5 - 6 cm groß, sehr hart und schwer, dunkel glänzend und von zwei sehr dünnen Samenhüllen umgeben, aus denen er sich leicht herauslösen lässt.

## Ursprung und Geschichte

Die aus dem Gebiet des südlichen Mexiko stammende Avocado wurde vor der Entdeckung Amerikas von den Indianern Mittel- und Südamerikas bereits tausende Jahre zwischen Peru und Mexiko kultiviert. Die Azteken nannten die Frucht *aoacatl* und sie wird in Gebieten Mexikos, in denen sich die alten Bezeichnungen erhalten haben, noch heute *ahuacatl* genannt. Bäume heißen dort übrigens *quahuitl* und Avocadobäume daher *ahuacaquahuitl*.

Spanische und portugiesische Seefahrer brachten die neu entdeckte Frucht zuerst auf die Westindischen Inseln, dann weiter nach Mauritius und Indien (wo sie sich aber wegen der lokalen Vorliebe für süße Früchte nicht durchsetzte) bis auf die Philippinen, Malaysia und Singapur. In die heute für uns bedeutenden Anbauländer Israel und Südafrika kamen Avocados allerdings erst zu Beginn des 20. Jahrhunderts. Seit wenigen Jahren gibt es auch in Neuseeland ein großangelegtes Förderungsprogramm für den Anbau von Avocados mit dem Ziel, einer der Hauptlieferanten dieser Frucht zu werden.

## Inhaltsstoffe

100 g Avocados weisen einen Brennwert von 1420 kJoule auf und enthalten etwa 58 g Wasser, 4,8 g Eiweiß, 27 g Fett, 8,6 g Kohlenhydrate und 1,1 g Ballaststoffe. An Mineralien und Vitaminen sind etwa 19 mg Kalzium, 2 mg Eisen, 21 mg Natrium, 105 mg Vitamin A (RE) und 24 mg Vitamin C enthalten.

## Arten und Sorten

Die etwas über 1000 verschiedenen Avocadosorten werden in drei Gruppen unterteilt: *Westindische Avocados* blühen im Frühling, reifen im Sommer desselben Jahres und haben eine dünne und glatte Oberfläche. *Guatemaltekkische Avocados* mit den uns bekannten Sorte **Hass**, **Pinkerton** und **Reed** blühen im Frühling, reifen im Sommer des folgenden Jahres und haben eine dickere und rauere Oberfläche. *Mexikanische Avocados* blühen im Winter, reifen im Sommer des folgenden Jahres, haben eine dünne üblicherweise glatte Oberfläche und weisen einen Anisgeruch auf. Die weltweit wichtigste Sorte „Fuerte“ ist übrigens ein guatemaltekisch-mexikanischer Hybrid.

## Zubereitung und Tipps

In ihrer Heimat werden die Avocados einfach in der Mitte auseinandergebrochen, gesalzen und mit Tortillas und einer Tasse Kaffee verzehrt. Bei uns werden sie üblicherweise als Salatgemüse verwendet, meist halbiert und mit Saisonprodukten, Shrimps, Zitronensaft, Essig, Mayonnaise oder anderen Dressings garniert. In Java wird ein Dessert aus gezuckertem Avocadofleisch mit starkem, schwarzem Kaffee vermischt und verzehrt.

Den Reifezustand der Avocado kann man an der Farbe nicht erkennen! Sie sind reif, wenn sie auf leichten Fingerdruck etwas nachgeben und schon überreif wenn sie weich sind.

Reife Avocados lassen sich übrigens sehr leicht schälen: Früchte der Länge nach um den Samen herum durchschneiden, den Wachtelei großen Samen herausnehmen und die Frucht mit der Schnittfläche nach unten hinlegen. Dann mit einem Messer vom dünneren Ende her beginnend die Schale entfernen. Das Fruchtfleisch muss anschließend sofort mit etwas Zitronensaft oder Essig beträufelt werden, da es sich sonst an der Luft sehr schnell verfärbt.

Quelle: <http://www.xn--obst-gemse-heb.at/product/pages/avocado>