

Avocado

Die Avocado ist eine äußerst gesunde Frucht, die eher für die Zubereitung pikanter Speisen genutzt wird. Das birnenförmige, grüne Obst mit dem dicken Stein in der Mitte ist besonders reich an ungesättigten Fettsäuren und hat somit positive Auswirkungen auf den Körper. Auch eine medizinische Wirkung ist unumstritten. So kann die Avocado bei bestimmten Leiden Abhilfe schaffen. Ihr hochwertiges Öl findet sogar Verwendung in der Pharma- und Kosmetikindustrie.

Die Avocado war bereits den Azteken bekannt und wird heute vor allem auf der Südhalbkugel angebaut. Sie stammt etwa aus Südafrika oder Israel. Das Obst wird zu dem Zeitpunkt geerntet, wenn es eine gute Größe erreicht hat. Manchmal gelangt es auch noch hart und nicht richtig reif in den Handel. Das ist aber unbedenklich.

Die Frucht reift nach der Ernte ohne Weiteres nach. Lassen Sie die Avocado einfach ein paar Tage liegen, bis sie beim Draufdrücken leicht nachgibt. Nun ist sie verzehrgeeignet. Übrigens hat dieses köstliche Obst eine recht lange Saison, die von Februar bis September dauert.

Aus südlichen Ländern wie Mexiko oder Spanien stammen eine Fülle probierenswerter Rezepte mit Avocado. Darunter fällt unter anderem das mexikanische Guacamole, ein herzhafter Dip aus saurer Sahne, Gewürzen und pürierter Avocado. Genießen Sie diesen z.B. zu Kartoffeln, Tacos, Fleisch oder anderen Teigspeisen. Doch auch im japanischen Sushi findet die Avocado Verwendung. Hier wird sie anstelle von Fisch in Reis und Noriblätter eingerollt und stellt so die vegetarische Variante dar.

Probieren Sie doch mal Avocado mit Frischkäse, Zwiebeln, Pfeffer und Salz vermengt, das schmeckt köstlich und frisch.

[Zurück zu gesunde Ernährung](#)