

## Die Avocado - das leckere und gesunde Figurwunder

Charakteristisch für die „Butterbirne“, wie sie aufgrund ihrer Form auch genannt wird, ist ihr besonders hoher Fettgehalt. Sie enthält viele wertvolle ungesättigte Fettsäuren und komplexe Kohlenhydrate. Diese halten den Blutzuckerspiegel konstant, sodass der Genuss von Avocado eine lang andauernde Sättigung verspricht. Die Butterbirne ist also auch für Abnehmwillige interessant. Das „Superfood“ ist zudem reich an Biotin und den fettlöslichen Vitaminen A und E.

Tatsächlich handelt es sich bei der Avocado streng genommen um eine Beere, die an den Büschen eines Lorbeer- gewächses wächst. Heute ist vereinzelt auch die kernlose Variante, die sogenannte Avocadito, im Handel zu finden. Avocados sind besonders gut bei einer ketogenen Ernährung als Fettlieferanten geeignet. Laut neuester Studien können Inhaltsstoffe der Avocado sogar das Krebsrisiko senken und Krebszellen abtöten.

### Wie kaufe und lagere ich eine Avocado?

Avocados werden am Besten hart gekauft – sofern es sich nicht um eine als „reif zum Verzehr“ ausgezeichnete Frucht handelt – und zu Hause bei Zimmertemperatur reifen gelassen. Weiche Stellen deuten darauf hin, dass das Produkt zum Beispiel beim Transport gedrückt wurde. Bis zum Erreichen des optimalen Reifegrades kann es zwei bis zehn Tage dauern. Wird die Avocado zusammen mit einem Apfel gelagert, sorgt das dem Apfel entströmende Reifegas Ethylen dafür, dass die Avocado schneller reift. Diese Wirkung hat das Gas auf sämtliche Früchte, also ist Vorsicht geboten, wenn Äpfel zum Beispiel zusammen mit Bananen gelagert werden. Ist die Avocado einmal angeschnitten, reift sie nicht mehr nach und sollte von nun an im Kühlschrank gelagert werden.

### Wie erkenne ich, ob die Avocado reif ist?

Wenn die Frucht auf leichten Druck hin nachgibt, ist sie reif zum Verzehr. Im Handel finden wir in Deutschland vor allem die Sorten „Fuerte“ und „Hass“. Die Schale der letzteren ist dunkel und genoppt. Mit zunehmender Reife wird sie schwarz. Das Fruchtfleisch hat einen nussigen Geschmack. Die mildere „Fuerte“ hat eine glatte grüne Schale. Hier deuten schwarze Flecken allerdings darauf hin, dass die Frucht teilweise nicht mehr gut ist.



### Wie bereite ich eine Avocado zu?

Das Fruchtfleisch kann meist mit einem Löffel herausgehoben werden. Es schmeckt pur, in Salaten oder als Dip in Form einer Guacamole. Die Frucht sollte nur roh verzehrt werden. Unter Einfluss von Hitze entwickelt sie einen bitteren Geschmack.

Sehr beliebt ist neuerdings die Verarbeitung von Avocados in grünen Smoothies. Sie verleihen diesen eine einzigartige Cremigkeit, Nährhaftigkeit und liefern natürlich wertvolle Inhaltsstoffe.

### Rezept Grüner Avocado Smoothie

#### Zutaten für 1 Portion

- 1/2 reife Avocado
- 1/2 Gurke
- Saft einer Limette
- 240 ml ungesüßte Mandelmilch

#### Zubereitung

Mit einem Löffel das Fruchtfleisch der Avocado herauslösen und etwas zerteilen. Die Gurke nicht schälen und in Stücke schneiden. Alle Zutaten gemeinsam auf niedriger Stufe pürieren, bis der Smoothie eine cremige Konsistenz erhält.

### Wie bleibt die Avocado lange frisch?

Das Fruchtfleisch einer angeschnittenen Avocado oxidiert an der Luft und verfärbt sich braun. Es kann helfen, den Kern in der Avocadohälfte zu belassen, denn die in ihm enthaltenen Enzyme vermindern die Braunfärbung.

Auch etwas Zitronensaft wirkt einer weiteren Oxidation entgegen.

Manchmal ist es schwierig, den Kauf einer Avocado genau so abzuspassen, dass sie am gewünschten Tag reif zum Verzehr oder zum Verarbeiten ist. Es besteht die Möglichkeit, das Fruchtfleisch einer aufgeschnittenen Avocado einzufrieren.

Autor: Nina Meyer

Bildhinweis: shutterstock