Avocados

...liefern wertvolle Fettsäuren:

Das Fett in den Avocados besteht aus einfach ungesättigten Fettsäuren beziehungsweise Omega-3-Fettsäuren, die für Herz und Kreislauf besonders günstige Effekte haben und unter anderem den Cholesterinspiegel senken können.

...stärken die Nerven:

Bei Stress und Nervosität kann Avocado wirksam helfen, denn in ihrem Fruchtfleisch stecken große Mengen von Lecithin und B-Vitaminen.

...tun den Muskeln gut:

Für eine Frucht enthält die Avocado mit etwa 30 Milligramm eine relativ große Portion Magnesium. Der Mineralstoff unterstützt den Aufbau von Muskelgewebe, hilft gegen Krämpfe und fördert eine gute Funktion der Nerven.

...stärken das Immunsystem:

Das fettlösliche Vitamin E in Avocados bietet den Körperzellen Schutz vor Schädigungen durch freie Radikale. Die natürlichen Abwehrkräfte des Körpers werden dadurch unterstützt und gestärkt.

...halten länger jung:

Mit rund 1,3 Milligramm Vitamin E gehört Avocado zu den Lebensmitteln, die unsere Körperzellen vor dem Einfluss von schädlichen freien Radikalen und damit vor vorzeitiger Hautalterung schützt. Wer regelmäßig Avocado isst, kann vorzeitigen Alterserscheinungen wie Falten und außerdem auch Krebserkrankungen vorbeugen.

...schützen die Augen:

Gleich zwei Stoffe in Avocado helfen bei Überanstrengung der Augen und sorgen für gute Sehkraft. Zum einen enthält Avocado den sekundären Pflanzenstoff Lutein, der die Augen u.a. vor schädlicher UV-Strahlung schützt; außerdem ist der Vitamin A-Gehalt (Retinol äquivalent) in Avocado mit 12 Mikrogramm ebenfalls hoch.

Copyright ASMO KÜCHEN vom September 2021, avocado-5388669 1920

Das solltet Ihr über Avocados wissen

- Gerade mal 40 Jahre ist es her, dass bei uns kaum jemand die Avocado kannte – und heute gehört sie zu den absoluten **Favoriten aller exotischen Früchte**.
- Die Avocado wird auch **„grünes Gold“** oder **„Butter des Waldes“** genannt: Ihr zartgrünes Fruchtfleisch zergeht auf der Zunge und schmeckt so mild, dass fast jeder es mag. Für eine Frucht schmeckt die Avocado sogar ungewöhnlich neutral, weshalb man sie gern und oft pikant zubereitet oder kombiniert. Trotzdem handelt es sich **botanisch** eben nicht, wie viele denken, um ein Gemüse, sondern um **Obst**.
- Experten schätzen, dass **weltweit** ungefähr **400 verschiedene Sorten der Avocado** an den bis zu 20 m hohen Bäumen wachsen. In Farbe, Form und Gewicht können sie sich ziemlich stark unterscheiden: Manche Avocadosorte wiegen z.B. zwischen 200 und 400 g, andere bringen es auf stolze 2 kg.
- Die **Schale einer Avocado** kann je nach Sorte schwarz, dunkelgrün oder braunrot und sowohl glatt als auch stark „genoppt“ sein. Und nicht immer hat die Avocado die typische birnenartige Form – manche Sorten erinnern eher an Äpfel oder Pflaumen. In jeder Avocado aber verbirgt sich das weißliche bis grüne Fruchtfleisch mit dem runden Samenkern, den man nicht mitisst.

Wie lagert Ihr Avocados?

Unreife und sehr feste **Avocados reifen** zuhause meist gut **nach**. Sie können den **Reifeprozess beschleunigen**, wenn Ihr die Frucht zusammen mit Äpfeln und Bananen lagert. Wenn Ihr die **Avocado im Kühlschrank** lagert, wird dieser Prozess gestoppt. Grundsätzlich solltet Ihr Avocados immer **bei Zimmertemperatur aufbewahren**. Ist sie ganz reif, sollte man sie möglichst bald genießen.

Vorbereitung

Zum **Halbieren und Entkernen einer Avocado** einmal der Länge nach rundherum bis zum Kern ins Fruchtfleisch schneiden. Dann die die beiden Hälften leicht gegeneinander drehen, so dass sie sich voneinander lösen. Ist die Avocado noch etwas fest, können Ihr den Kern durch leichtes Drücken herausbekommen. Bei reifen, weichen Früchten besser mit einem Teelöffel entkernen.

Auf der Schale können sich Pestizide befinden, die beim Aufschneiden ins Innere gelangen. Daher die **Avocados immer gründlich waschen und trocknen**.

Falls Ihr die **Avocado nicht sofort weiterverarbeiten**, unbedingt mit Zitronen- oder Limettensaft beträufeln! Die Säure sorgt dafür, dass das Fruchtfleisch schön grün bleibt.

Copyright ASMO KÜCHEN vom September 2021