



Avocado - lecker und gesund, aber kein typisches Superfood

Autor: Carina Rehberg

Fachärztliche Prüfung: Dr. med. Jochen Handel

Aktualisiert: 28 Februar 2021

Avocados sind gesund und passen sehr gut in fast jede Ernährungsform. Allerdings sind über die Avocado auch einige Behauptungen im Umlauf, die ganz und gar nicht zutreffen.

Die Avocado kurz erklärt

Avocadobäume (*Persea Americana*) gehören zu den Lorbeergewächsen. Sie können riesig werden (bis zu 20 Meter) und erinnern mit ihrem üppigen Laub ein wenig an Walnussbäume. Je nach Untergrund kann der Avocadobaum aber auch nur Buschgröße erreichen.

Die Avocado selbst – aus botanischer Sicht eine Beere – kann klein wie eine Birne sein, aber auch Kindskopfgrösse erreichen. Die grossen Sorten gelangen jedoch kaum in den Handel, da sie nicht so gut lagerfähig sind und in Europa auch nicht so viele Liebhaber finden würden – zumal sie mehr als 1 Kilogramm wiegen können.

Ein Mann pflückt Avocados von einem Avocado-Baum [Quelle: [gettyimages.de/lanm35](https://www.gettyimages.de/lanm35)]

Avocados kommen aus Spanien, Mexico oder Südafrika

Schon vor über 10.000 Jahren begann die Kultivierung von Avocados in den tropischen Gebieten der Erde, wie etwa Süd- und Mittelamerika, Südost-Asien oder Afrika. Heute wächst die [birnenförmige](#) Butterfrucht auch in den Subtropen, zum Beispiel in Südspeanien und in Israel.

Nord- und Zentralamerika sind derzeit jedoch die führenden Avocado-Produzenten der Welt. Die meisten Avocados, die es in mitteleuropäischen Ländern zu kaufen gibt, stammen dennoch eher aus Südspeanien, Israel, Mexiko oder auch aus Südafrika. Denn US-amerikanische Avocados werden vorwiegend für den eigenen Markt verwendet und nicht exportiert.

Die Bedeutung des Begriffs Avocado

Das Wort Avocado stammt vom aztekischen Wort *ahuacatl* ab, das aufgrund gewisser Ähnlichkeiten auch für „Hoden“ verwendet wurde.

Die Nährwerte der Avocado

Nährwerte	Nährwerte pro 100 g Avocado
Brennwert	544 kJ / 130 kcal
Fett	15 g
Kohlenhydrate	4 g
davon Zucker	3,5 g
Ballaststoffe	4 g
Protein	1 g

Ausführliche Nährwerte der Avocado finden Sie [hier unter diesem Link](#) als Tabelle im PDF.

Bedenken Sie jedoch, dass unterschiedliche Avocado-Sorten auch unterschiedlichen Nährwerte aufweisen können und die angegebenen Werte daher nur eine grobe Orientierung bieten können (1).

Diese Vitamine und Mineralstoffe enthält die Avocado

100 g Avocado entspricht einer "Hass*-Avocado oder der Hälfte einer grösseren Avocadosorte (z. B. Ryan):

Vitamin	Vitaminmenge pro 100 g Avocado
Vitamin E (Tocopherol)	2 mg

Vitamin B ₃ (Niacin)	1010 µg
Vitamin B ₆ (Pyridoxin)	270 µg
Beta-Carotin	112 µg
Vitamin B ₂ (Riboflavin)	100 µg
Vitamin B ₁ (Thiamin)	70 µg
Folsäure	20 µg
Vitamin A (Retinoläquivalent)	19 µg
Vitamin K ₁ (Phyllochinon)	14 µg
Vitamin D (Calciferol)	3 µg

Die Vitamine der Avocado als Tabelle im PDF finden Sie [hier unter diesem Link](#). Die angegebenen Vitamin- und Mineralstoffmengen beziehen sich auf 100 g Avocadofruchtfleisch. Wir geben insbesondere jene Vitalstoffe an, deren Bedarf mit 100 g Avocadofruchtfleisch zu mindestens 5 Prozent gedeckt werden kann.

Mineralstoffe	Mineralstoffmenge pro 100 g Avocado
Kalium	550 mg
Magnesium	25 mg
Calcium	14 mg
Zink	644 µg
Eisen	440 µg

Kupfer	390 µg
Mangan	186 µg

In US-amerikanischen Quellen sind häufig andere Vitalstoff-Werte angegeben. Deren Informationen zufolge enthält die Avocado im Vergleich zu europäischen Quellen beispielsweise kein Vitamin D, dafür den vierfachen Folsäuregehalt (Folat), weshalb in den USA die Avocado auch als sehr gute Folsäurequelle beworben wird. In Sachen Vitamin D sollten Sie sich jedoch sowieso nicht auf Lebensmittel verlassen, sondern die Sonne nutzen oder an Ihren Bedarf angepasste Nahrungsergänzungsmittel einnehmen. Die Mineralstoffe der Avocado als Tabelle im PDF finden Sie [hier unter diesem Link](#).

Die Avocado enthält keine Purine/Harnsäure

Die Avocado ist frei von Purinen, so dass bei ihrer Verstoffwechslung auch keine Harnsäure entsteht. Sie kann daher bei Gicht oder auch entsprechenden Nierensteinen problemlos zum Speiseplan gehören.

Avocado bei Fructoseintoleranz

Die Avocado enthält keine Fructose, lediglich geringe Glucosemengen (3,5 g pro 100 g) und passt daher gut in eine Ernährung mit [Fructoseintoleranz](#). Auch bei Sorbitintoleranz kann die Avocado gegessen werden. Sie enthält kein Sorbit.

Avocado bei Histaminintoleranz

Die Avocado enthält etwa 23 mg Histamin pro Kilogramm und gilt damit – je nach persönlicher Histamintoleranz – als häufig ungünstig bei [Histaminintoleranz](#). Manche Rotweine liefern allerdings bis zu 2000 mg Histamin pro Liter.

Wann hat die Avocado Saison?

Avocados aus Spanien und Israel werden von Oktober bis in den Mai geerntet. Avocados aus Kenia und Südafrika von März bis September.

Avocados werden besser nicht gekocht

Avocados werden nur roh gegessen. Bei Hitze verlieren sie ihr Aroma.

Avocados senken den Cholesterinspiegel

Sogar manche Ärzte raten noch heute bei einem hohen Cholesterinspiegel davon ab, Avocados zu essen, weil sie glauben, die fette Frucht könne sich negativ auf die Blutfette auswirken. Dabei liefert gerade die Avocado - ähnlich wie [Oliven](#) oder Mandeln - insbesondere die einfach ungesättigten Fettsäuren (etwa 8 g pro 100 g), die dafür bekannt sind, den Cholesterinspiegel positiv zu beeinflussen (3).

Dass Avocados den Cholesterinspiegel konkret senken können, wurde überdies von einer im Jahr 2015 in der Fachzeitschrift *Journal of the American Heart Association* veröffentlichten Studie bestätigt (4). Details dazu lesen Sie hier: [Eine Avocado pro Tag senkt den Cholesterinspiegel](#)

Die Avocado bei Gallensteinen

Da ein erhöhter Cholesterinspiegel ein wichtiger Risikofaktor für die Entstehung von Gallensteinen ist (21), da die meisten Gallensteine zu grossen Teilen aus Cholesterin bestehen und die Avocado (siehe voriger Abschnitt) den Cholesterinspiegel senken hilft, kann die Avocado bei Gallensteinen problemlos gegessen werden. Gerade die einfach ungesättigten Fettsäuren der Avocado gelten als risikosenkend in Sachen Gallensteinen, wie eine Studie aus dem Jahr 2004 schon ergab (22).

Die glykämische Last der Avocado

Der glykämische Index und die glykämische Last geben den Einfluss eines Lebensmittels auf den Blutzuckerspiegel an. Je höher die Werte, umso stärker steigt der Blutzucker nach dem Verzehr dieser Lebensmittel.

Der glykämische Index der Avocado liegt bei 10 (der von Traubenzucker bei 100), die glykämische Last bei 0,04. Beide Werte sind extrem niedrig und vergleichbar mit den Werten von Spinat, grünen Bohnen oder Petersilie.

Die Avocado passt daher sehr gut in die Ernährung von Diabetikern, auch in Low-Carb- und Paleo-Ernährungsformen, in Diäten zum Abnehmen und in die [entzündungshemmende Ernährung](#), da ein ungesund schwankender Blutzuckerspiegel entzündungsfördernd wirkt (5).

Ist die Avocado wirklich eine Ökokatastrophe?

Der Avocadoanbau sei aus ökologischer Sicht eine echte Katastrophe, heisst es an verschiedenen Stellen im Netz. Die Avocado benötige viel zu viel Wasser, werde in Monokulturen angebaut, benötige spezielle Reifekammern und müsse über eine viel zu grosse Entfernung aus den Tropen herbeitransportiert werden, sagen die Kritiker. Man solle daher besser keine Avocados mehr essen. Wie es sich wirklich verhält, haben wir in einem extra Artikel beschrieben. Sie finden ihn hier: [Avocado - Superfrucht oder Ökokatastrophe?](#)

Der Avocadokern ist essbar

Den Avocadokern kann man essen. Allerdings bedeutet das nicht, dass man es auch täglich tun sollte. Traditionell wird er in den Herkunftsländern der Avocado eher als Heilmittel eingesetzt denn als Lebensmittel für jeden Tag. Man kann also dann und wann den Kern verarbeiten, von einem regelmässigen Verzehr würden wir jedoch abraten, da er unter anderem das giftige Persin enthält. Details zum Verzehr von Avocadokernen haben wir bereits hier veröffentlicht: [Kann man Avocadokerne essen?](#)

Die Avocadoschale besser nicht essen

Die Avocadoschale von manchen Sorten ist essbar. Die Schale von "Hass"-Avocados eher nicht. Sie ist dick und hart und schmeckt extrem bitter. Wenn Sie die Avocadoschale daher probieren möchten, dann wählen Sie Sorten mit dünner und weicher Schale. Auch muss die entsprechende Avocado aus Bio-Landwirtschaft stammen, damit keine Pestizid- bzw. Fungizidrückstände an der Schale haften.

Besonders ideal zum Verzehr der Schale sind die neuen Cocktail-Avocados geeignet. Sie sehen aus wie Minigurken und sind zudem kernlos, sind aber unseren Informationen zufolge bislang noch nicht im herkömmlichen Handel erhältlich, sondern nur über Spezialversender.

Die Avocadoschale enthält - wie bei sämtlichen Fruchtschalen üblich - mehr sekundäre Pflanzenstoffe als das Fruchtfleisch, also deutlich mehr Flavonoide, Polyphenole und auch Carotinoide sowie Chlorophyll. Aus diesem Grund haben brasilianische [Forscher im Jahr 2016](#) einen Tee aus der getrockneten Avocadoschale getestet und festgestellt, dass dieser absolut trinkbar war und sie mit reichlich Antioxidantien versorgte (6).

Allerdings soll nicht nur der Kern der Avocado, sondern auch ihre Schale das giftige Persin enthalten, so dass wir nicht zum Verzehr derselbigen raten würden. Wenn Sie es dennoch tun

möchten, so essen Sie die Schale, wenn diese Ihnen auch schmeckt. Wenn Sie sich sehr stark zum Verzehr überwinden müssen, hören Sie besser auf Ihren Körper. Mixen Sie die Schale auch nicht in Smoothies o. ä. und verwenden Sie für die Versorgung mit den genannten Pflanzenstoffen besser Lebensmittel, die nachweislich unbedenklich und sicher sind, z. B. grüne Blattgemüse, Beeren und heimische (essbare) Wildpflanzen.

Avocadoblätter und -rinde sind für Haustiere giftig

Überall - in sämtlicher Hundeliteratur und sämtlichen Hundeforen - wird vor der Avocado gewarnt. Ja, nicht nur für Hunde, auch für Katzen, Vögel, Kaninchen, im Grunde für alle Haus- und Nutztiere soll die Avocado aufgrund ihres Gehalts an Persin giftig sein.

Schaut man sich die Studienlage in der Literatur jedoch einmal an, wird schnell klar, dass es die Rinde, die Blätter, eventuell die unreife Frucht und auch der Kern der Avocado sind, die das giftige Persin enthalten können und daher für Tiere ungeeignet sind. Das reife Fruchtfleisch der Avocado enthält kein Persin oder wenn doch, so nur in Spuren.

Daher handeln sämtliche Studien mit Persinvergiftungen von Kaninchen, Ziegen, Schafen, Rindern und sonstigen Tieren, die Avocadoblätter oder die Rinde des Avocadobaumes gefressen hatten.

Hundefutter mit Avocado

[Hier](#) nun steht (2009), dass man Avocados keinem Tier geben soll (7). In Bezug auf Hunde wird jedoch lediglich eine Studie als Beleg angeführt, die eigentlich gar kein Beleg ist. Sie stammt aus dem Jahr 1994 (8). Es handelt sich um eine Studie mit zwei Hunden, die an denselben Symptomen litten, wie man sie bei besagten Ziegen oder Schafen nach Avocadoblattverzehr beobachten konnte (9, 10). Und da beide Hunde eine Schwäche für Avocados (die Früchte) hatten, schloss man daraus, dass es wohl die Avocados waren, die zu ihren Symptomen geführt haben mussten. Belegt wurde dies jedoch nie.

Ja, in den USA gibt es seit Jahrzehnten sogar ein Hundefutter (AvoDerm), in dem Avocados eine wichtige Zutat darstellen, da sie sich so vorteilhaft auf Haut und Fell auswirken sollen (11).

In Spanien und Südamerika fressen Hunde gerne Avocados

Quellen, die der Avocado-Panik unter Hundehaltern eher kritisch gegenüber eingestellt sind, geben an, das einzig Gefährliche an Avocados sei ihr Kern, und zwar dann, wenn Hunde ihn verschlucken und er im Hals stecken bleibe oder wenn er zu einem Darmverschluss führe.

Ansonsten stelle die Avocado weder für Hunde noch für Katzen ein gesundheitliches Problem dar, wenn sie dann und wann das reife Fruchtfleisch erhalten (wenn sie dieses mögen).

In den Heimatländern der Avocado (Südamerika, Spanien) suchen Strassenhunde jedenfalls sehr gerne Avocadobäume auf, um die heruntergefallenen Früchte zu essen. Auch Haushunde werden dort nicht davon abgehalten, Avocados zu fressen, wenn diese als Fallobst unter dem hauseigenen Avocadobaum liegen.

Selbstverständlich muss kein Mensch seinem Hund Avocados geben, wenn er der Sache nicht über den Weg traut, zumal Avocados auch nicht zu den typischen Grundnahrungsmitteln eines mitteleuropäischen Hundes zählen, er also ganz sicher nichts vermissen wird, wenn er keine Avocado in seinem Napf vorfindet.

Sind Avocados ein Superfood?

Avocados sind insofern ein [Superfood](#), als dass sie aufgrund ihres hohen Fettgehalts sehr gut sättigen und daher gerade bei einer veganen [Rohkosternährung](#) ein wichtiger Bestandteil des Speiseplans darstellen. Sie verwandeln Salate in eine vollständige Hauptmahlzeit, sind extrem schnell verzehrfertig und versorgen dabei mit interessanten Nährstoff- und Vitalstoffmengen, ohne schädliche Auswirkungen zu haben.

Allerdings kursieren im Netz etliche Aussagen, mit denen man Avocados zu Superfoods machen möchte, die nicht der Realität entsprechen.

Avocados sind selbstverständlich cholesterinfrei

Als Hauptvorteil wird meist das Fettprofil der Avocado genannt. Sie sei cholesterinfrei, heisst es da, als sei dies für ein pflanzliches Lebensmittel eine Besonderheit. Auch wird ihr hoher Gehalt an ungesättigten Fettsäuren gelobt und der geringe Gehalt an gesättigten Fettsäuren.

Folglich glaubt man, die Avocado sei ein herzgesundes Lebensmittel und schütze vor Herz- und Gefässerkrankungen. Automatisch geht man hier davon aus, dass Cholesterin und auch gesättigte Fettsäuren grundsätzlich schlecht sind, was aber nicht einmal ansatzweise belegt ist. Im Gegenteil, immer häufiger werden Stimmen laut, die dies bezweifeln, wie Sie hier lesen können: [Gesättigte Fette sind nicht für Arteriosklerose verantwortlich](#)

Avocados liefern nur wenig Magnesium

Focus schrieb im August 2018 (12), dass es hauptsächlich das in Avocados enthaltene Magnesium sei, dass aus der Frucht ein Superfood mache. In 100 g Avocado findet man jedoch gerade einmal 25 bis 29 mg Magnesium, was bei einem Tagesbedarf von 350 bis 400 mg nicht besonders viel ist. Bananen, Brombeeren und [Kiwis](#) liefern dieselbe Magnesiummenge, ohne deshalb gleich ein Superfood zu sein.

Es kommt jedoch darauf an, womit man die Avocado vergleicht. Entschliesst sich jemand, ab sofort Avocadobrot statt Butterbrot zu essen, dann versorgt er sich natürlich künftig mit deutlich mehr Magnesium, da Butter so gut wie gar kein Magnesium enthält.

Sind Avocados eine gute Ballaststoffquelle?

Cosmopolitan meinte im März 2018 (13), Avocados sättigen deshalb so gut, weil schon eine dieser Superfrüchte ein Drittel des täglich empfohlenen Ballaststoffbedarfs decke. Das wären 10 g Ballaststoffe, so dass eine Avocado dem Cosmopolitan zufolge 250 g wiegen müsste, was normalerweise nicht der Fall ist.

Eine herkömmliche Avocado wiegt gerade einmal zwischen 100 und 150 g und liefert damit zwischen 4 und 6 g Ballaststoffe. Dennoch sind Avocados eine gute Ballaststoffquelle und können zur Deckung des Ballaststoffbedarfs beitragen.

Avocados sind keine gute Omega-3-Quelle

Ausserdem heisst es im genannten Magazin, Avocados seien ein regelrechtes Brainfood, weil sie Omega-3-Fettsäuren enthalten. Das tun Avocados zwar tatsächlich, aber in eher geringen Mengen (0,1 g). Dieselbe Omega-3-Menge findet sich auch in Chinakohl, Linsen und Zucchini, ohne dass man diese als besondere Gehirnnahrung anpreisen, geschweige denn als besonders wertvolle Omega-3-Quelle angeben würde. Will man sich gezielt mit Omega-3-Fettsäuren versorgen, greift man besser zu [Hanfsamen](#), Leinöl, Walnüssen oder gemahlene Chiasamen.

Avocados als Eisenquelle nicht geeignet

Für Schwangere empfiehlt die *Cosmopolitan* Avocados, weil sie u. a. mit Eisen versorgen würden. Doch auch hier fragt man sich, wieso ein Lebensmittel mit 0,4 mg Eisen pro 100 g als Eisenquelle genannt wird, wenn dieser geringe Wert bei einem Bedarf von 20 mg (in der Schwangerschaft) nur geringfügig zu Buche schlagen wird. Lebensmittel, die hervorragende Eisenwerte aufweisen, finden Sie [unter diesem Link](#).

Avocados als Luteinquelle

Auch sei die Avocado so gesund, weil sie Lutein enthalte, ein sekundärer Pflanzenstoff, der sich besonders vorteilhaft auf die Augen auswirkt und vermutlich etlichen schweren Augenkrankheiten vorbeugen kann. Der Luteingehalt von Avocados ist jedoch nicht umwerfend hoch. Gekochter Grünkohl enthält die 66-fache Luteinmenge, Spinat die 40-fache Menge, ein gewöhnlicher Romana-Salat die achtfache Menge, Kürbis und Brokkoli die vierfache Menge und Mais und grüne Bohnen immer noch die doppelte Menge an Lutein (14).

Allerdings gibt es eine Studie vom September 2017 (15), die zeigte, dass der Verzehr von Avocados den Luteingehalt im Serum und im Gehirn erhöhen kann. Da man nun weiss, dass ein erhöhter Luteinspiegel zu besseren kognitiven Leistungen und einem besseren Erinnerungsvermögen verhilft, schliesst man daraus, Avocados seien super, um dem Gehirn auf die Sprünge zu verhelfen. Wie aber würden Avocados hier wohl abschneiden, wenn man sie in einer solchen Studie nicht mit Kartoffeln und Kichererbsen, sondern mit Spinat, Grünkohl, Romana-Salat oder Brokkoli verglichen hätte?

Avocados zum Abnehmen

An vielen Stellen im Netz heisst es, die Avocado liefere das Enzym Lipase, das den Abbau von körpereigenem Fett beschleunige und so beim Abnehmen helfe. Enzyme aber sind Proteine und werden grösstenteils von der Magensäure und den dort befindlichen proteinverdauenden Enzymen inaktiviert. Nun könnte es natürlich sein, dass die Avocado-Lipase hier eine Ausnahme darstellt. In einer Untersuchung verschiedener Lipasenquellen (u. a. Avocados) aber zeigte sich, dass nur die Lipasen aus Rizinus und Hafer säurebeständig sind (16).

In einer Studie von 2013 stellte man fest, dass Menschen, die Avocados essen, sich generell gesünder ernähren und - obwohl sie teilweise genauso viele Kalorien zu sich nehmen wie weniger gesund Essende - deutlich schlanker sind sowie ein viel geringeres Risiko für Stoffwechselerkrankungen haben (17).

Da eine solche Studie natürlich nicht viel über das konkrete Abnehmpotential von Avocados aussagt, organisieren Forscher der *Loma Linda University* in Kalifornien derzeit (Herbst 2018) eine Studie, in der konkret die Auswirkungen des Avocadoverzehr überprüft werden sollen. Die übergewichtigen Teilnehmer müssen dazu ein halbes Jahr lang täglich eine Avocado essen, die

ebenfalls übergewichtige Kontrollgruppe darf hingegen nicht mehr als zwei Avocados pro Monat verspeisen.

Die Studie wird - wie fast alle Avocadostudien - vom *Hass Avocado Board* gesponsert und damit von niemand Geringerem als der Avocadoindustrie höchstpersönlich. Dennoch darf man natürlich auf das Ergebnis gespannt sein. Wer den Verlauf verfolgen möchte, [kann sich hier informieren](#).

Manche "Experten" behaupten: Avocados sind gefährlich

In den Augen von Udo Pollmer (Autor und Chemiker) ist die Avocado geradezu gefährlich, da sie den Blutzuckerspiegel aus dem Gleichgewicht werfen könne, worauf natürlich insbesondere Diabetiker achten sollten (18).

Schon im April 1994 las man im Fachjournal *Diabetes Care* jedoch, dass es gerade für Diabetiker hilfreich sein kann, einen Teil der täglich verzehrten Kohlenhydrate gegen Avocados auszutauschen (19, 20). Eine Studie hatte ergeben, dass dies bei den Diabetikern zu besseren Blutfettwerten führte und ihnen half, ihren Blutzuckerspiegel leichter unter Kontrolle zu halten. Avocados bewirken also gerade das Gegenteil von dem, was Herr Pollmer zu wissen glaubt.

Verwunderlich ist das nicht, da sich Herr Pollmer auf Tierversuche aus den 1970er Jahren bezieht, in denen man den Tieren isolierte und hochdosierte Mannoheptulose verabreichte, ein Stoff, der zwar auch in der Avocado vorliegt, aber darin ganz offensichtlich völlig anders wirkt als in isolierter Form. Hätte man den Tieren ganz einfach Avocados gegeben, wäre das Ergebnis vollkommen anders ausgefallen.

Avocados richten regelmässig Blutbäder an

Eine andere Gefahr, die in der Avocado lauert, ist das Blutbad, das die Frucht anrichten könnte, wenn man nicht weiss, wie man sie aufschneidet. *Die Welt* berichtete 2017 von einem Arzt, der die vielen "Avocado-Hände" beklagt, die wöchentlich in die Notaufnahme kämen, weil die Leute offenbar nicht mit einem Kern in der Avocado rechnen, mit dem Messer die Frucht halbieren möchten, am Kern ausrutschen und sich dann in die Hand schneiden.

Avocadokerne keimen lassen, ist keine gute Idee

Avocadokerne keimen sehr leicht. Wenn Sie jedoch nicht gerade im Mittelmeerraum leben oder einen sehr grossen Wintergarten haben, sollten Sie keine Avocadopflanzen ziehen. Denn bei der Avocadopflanze handelt es sich um eine Pflanze, die in den Tropen oder Subtropen leben und dort

zu einem riesigen Baum heranwachsen möchte. Sie eignet sich daher nicht als Zimmerpflanze, würde in Wohnräumen leiden und auch nicht lange leben.

Weitere Informationen dazu finden Sie im bereits oben verlinkten Artikel über Avocadokerne (unter "Der Avocadokern ist essbar").

Avocados am besten in Bio-Qualität kaufen

Avocados kauft man am besten im Bio-Handel. Im Discounter sind die Früchte oft alt, überreif, wurden zu kalt gelagert oder unsanft behandelt, so dass sie nicht selten beschädigt oder ungeniessbar sind oder einfach nicht mehr nachreifen.

Worauf Sie beim Kauf von Avocados achten sollten

Avocados reifen selten am Baum. In der Natur fallen sie hart und unreif auf den Boden und reifen erst dort nach. Natürlich sind sie durch den Aufprall meist beschädigt, werden alsbald von Insekten vereinnahmt und verderben dann rasch. Daher werden Avocados, die für den Verzehr bestimmt sind, direkt vom Baum gepflückt und noch unreif in die Läden auf der ganzen Welt verschickt.

Finden Sie in Ihrem Lebensmittelgeschäft Avocados, die bereits weich sind, dann handelt es sich meistens um solche, die schon länger im Laden oder in dessen Lagerräumen liegen. Oft wurden sie mehrfach in die Hand genommen, nachts eventuell falsch gelagert (im Kühlraum) und sind daher nicht mehr zu empfehlen.

Kaufen Sie dennoch eine solche weiche Avocado, dann werden Sie zu Hause nicht selten feststellen müssen, dass die Frucht innen schwarze, also ungeniessbare Stellen aufweist. Wählen Sie daher am besten feste und unreife Avocados, die Sie dann selbst fachmännisch bei sich zu Hause reifen lassen können.

Achten Sie beim Kauf von Avocados, dass sie nicht weich sind [gettyimages.de/vgajic]

So lassen Sie Avocados zu Hause nachreifen

Wickeln Sie die feste Avocado - am besten gemeinsam mit einem Apfel - in eine Papiertüte oder in Zeitungspapier und lagern Sie sie bei normaler Zimmertemperatur (keinesfalls direkt auf oder über der Heizung). Der Apfel strömt ein so genanntes Reifegas aus (Ethylen), welches die Reifung fördert. Je nach ursprünglichem Reifegrad kann es zwischen zwei und zehn Tagen dauern, bis die Frucht zum Verzehr bereit ist.

Von einer Reifedauer von zehn Tagen kann man bei Avocados ausgehen, die gerade erst gepflückt wurden. Wenn Sie in Spanien im Urlaub sind, können Sie solche frisch geernteten Avocados oft von Kleinbauern kaufen. Diese sind dann am Vortag oder noch am selben Morgen geerntet worden und benötigen zehn Tage oder sogar länger, bis sie reif sind. In Mitteleuropa dauert eine übliche Reifung im Allgemeinen höchstens fünf Tage, da die Früchte ja schon eine Weile unterwegs waren, bis sie im Laden zum Kauf angeboten werden.

Wenn Sie eine unreife Avocado in den Kühlschrank legen, dann wird sie nicht reifen. Oft werden Avocados, die im unreifen Zustand zu lange gekühlt wurden, gummiartig in der Konsistenz oder bitter im Geschmack - auch dann, wenn man sie nach der kühlen Lagerzeit wieder bei Zimmertemperatur nachreifen lassen möchte.

Bevor Sie eine Avocado aufschneiden, sollten Sie sich sicher sein, dass sie richtig reif ist. Denn sobald die Frucht aufgeschnitten ist, reift sie nicht mehr nach. Woher aber wissen Sie, dass Ihre Avocado reif ist?

So erkennen Sie reife Avocados

Normalerweise ist es in den Läden üblich, die Avocadosorte auf die Kiste oder die Preistafel zu schreiben. In Mitteleuropa heissen die beiden häufigsten Sorten "Fuerte" und "Hass". Fuerte-

Avocados haben eine fast glatte, grüne Schale und schmecken mild. Hass-Avocados sind von delikatem würzigem Geschmack und zeichnen sich durch eine stark genoppte Schale aus.

Wenn Sie nun eine Hass-Avocado gekauft haben, dann wird deren Schale mit zunehmender Reife schwarz. Die schwarze Schale ist hier also kein Zeichen von Verderb, sondern Hinweis auf einen idealen Reifezustand. Allerdings sollte die Frucht auch auf Fingerdruck leicht nachgeben. (Kaufen Sie aber niemals eine bereits schwarze Hass-Avocado, da Sie ja nicht wissen, wie lange sie schon schwarz ist und die Frucht daher bereits überreif sein kann.)

Fuerte-Avocados hingegen sollten keinesfalls schwarz werden. Bei ihnen sind schwarze Stellen auf der Schale meistens tatsächlich ein Hinweis dafür, dass die Frucht auch innen – zumindest teilweise – schlecht ist.

Weitere in Mitteleuropa erhältliche Sorten heissen Bacon, Ettinger, Pinkerton, Reed und Ryan. Für alle Sorten gilt: Nehmen Sie die Avocado in die Hand. Wenn sie auf leichten Druck nachgibt, kann sie verzehrt werden. Sie alle haben eine grüne Schale – ob sie nun unreif oder bereits reif sind.

So wird die Avocado gelagert

Das grüne Fruchtfleisch der Avocado verfärbt sich rasch dunkel, sobald die Frucht aufgeschnitten wird und mit Sauerstoff in Kontakt gelangt. Träufeln Sie daher auf eine angeschnittene Avocado etwas Zitronensaft oder Essig, um eine weitere Oxidation zu verhindern.

Wenn Sie nur eine halbe Avocado benötigen und die übrige Hälfte aufbewahren möchten, dann legen Sie die halbe Frucht in einen verschliessbaren Behälter und stellen diesen in den Kühlschrank. Am besten verbrauchen Sie die angeschnittene Avocado spätestens am nächsten Tag.

So halten Sie Ihre Guacamole frisch

Wenn Sie von Ihrer [Guacamole](#) etwas übrig haben, können Sie diese natürlich ebenfalls in den Kühlschrank stellen. Decken Sie sie gut mit Frischhaltefolie ab und verbrauchen Sie sie innerhalb von ein bis zwei Tagen. Sollte sie an der Oberfläche braun werden, nehmen Sie einfach vor dem Verzehr die braune Schicht mit einem Löffel ab.

Reife, aber noch nicht angeschnittene Avocados können bis zu drei Tage im Kühlschrank gelagert werden. Der Reifeprozess wird durch die niedrigen Temperaturen unterbrochen und die Lagerzeit der reifen Avocado auf diese Weise verlängert.

So können Sie Avocados einfrieren

Notfalls lassen sich Avocados auch einfrieren, am besten in pürierter Form. Schälen und entkernen Sie die Früchte, pürieren Sie das Fruchtfleisch und geben pro zwei pürierter Avocados einen Esslöffel Zitronensaft hinzu. Füllen Sie das Avocadomus in Gefrierbehälter, lassen Sie etwa 2 cm Platz zwischen Püree und Deckel. Schliessen Sie die Behälter und beschriften Sie sie.

Das so aufbewahrte Avocadopüree sollte innerhalb von fünf Monaten verbraucht werden, etwa für Sandwiches, Salatsaucen oder Dips.

Was Fäden im Avocado-Fruchtfleisch bedeuten

Manchmal schneidet man eine optisch einwandfreie Avocado auf und entdeckt im Fruchtfleisch braune oder auch grüne Fasern. Schädlich sind die Fasern an sich nicht, man kann sie also mitessen. Man kann jedoch auch versuchen, die Fäden zu entfernen, da sie nicht so appetitlich aussehen.

Bei den Fasern handelt sich um die Versorgungskanäle der Frucht, in die während des Reifeprozesses oder auch bei Überreife Luft gelangt ist, was sodann zu Oxidationsprozessen führte. Wenn jedoch nicht nur die Fasern braun sind, sondern auch grössere Teile des Fruchtfleisches um die Fasern herum, so spricht das für fortschreitenden Verderb.

Was braune oder schwarze Stellen im Avocado-Fruchtfleisch bedeuten

Hierbei handelt es sich um Druckstellen. Dadurch gelangt zwischen Schale und Fruchtfleisch Luft. Es kommt zur Oxidation und Verderb. Wenn der Rest des Fruchtfleisches noch gut aussieht, dann genügt es, wenn man die braunen oder schwarzen Stellen entfernt.

Oft beginnt die Avocado jedoch auch bereits etwas glasig und schmierig zu werden, was auf bereits verdorbenes Fett hinweist. Die Avocado schmeckt jetzt nicht mehr gut und sollte auch nicht mehr gegessen werden.

So können Sie die Avocado zubereiten

Schneiden Sie die Avocado der Länge nach auf, schneiden Sie dabei um den Kern herum. Dann drehen Sie die beiden Hälften in entgegengesetzte Richtungen, um sie voneinander zu lösen.

Entfernen Sie den Kern nicht, solange Sie nicht vorhaben, die ganze Avocado auf einmal zu verbrauchen.

Wenn Sie nur eine halbe Avocado verwenden möchten, dann nehmen Sie die Hälfte ohne Kern. In der anderen Hälfte belassen Sie den Kern. Er enthält angeblich besondere Enzyme, die dafür sorgen, dass die angeschnittene Frucht viel länger hält, solange der Kern noch in ihr liegt.

Nun können Sie mit einem Löffel das Fruchtfleisch aus den Fruchthälften herausheben. Wenn Sie Würfelchen machen möchten, können Sie das Fruchtfleisch noch in der Schale mit einem Messer "im Karomuster" einschneiden und dann gleich die fertigen Würfel mit dem Löffel herausnehmen.

Ansonsten können Sie die Avocado mit Zitrone beträufeln, mit etwas Kräutersalz würzen und direkt aus der Schale löffeln. Natürlich kann das Fruchtfleisch auch püriert oder einfach mit der Gabel zerdrückt und zu einem leckeren Dip, einer Salatsauce oder einer Sandwichcreme verwandelt werden.

Hier sehen Sie ein Video, wie man eine Avocado schneidet und entkernt [Quelle: [gettyimages.de/invizbk](https://www.gettyimages.de/invizbk)]

Leckerer Avocado-Dip: Guacamole

Guacamole ist ein beliebter Avocado-Dip aus der mexikanischen Küche. Der Begriff Guacamole stammt von dem Nahuatl-Wort "ahuacamolli" ab, was übersetzt so viel wie Avocadosauce bedeutet. Nahuatl wurde von den Azteken und verwandten Völkern gesprochen – so lange gibt es die Guacamole also schon.

Für die Guacamole eignen sich am besten reife Avocados, damit der Dip schön cremig wird. Das Grundrezept besteht neben dem Fruchtfleisch der Avocado aus Knoblauch, Zitronensaft, Salz und Pfeffer. Nach Belieben können Sie aber auch noch Tomatenwürfel, etwas Chili und Koriander oder Petersilie dazugeben. Ein leckeres Guacamole-Rezept finden Sie hier: [Guacamole zum Selbermachen](#)

Die Zitrone sorgt dafür, dass die Guacamole nicht braun wird. Ein anderer Tipp ist, den Avocadokern in die Mitte der Guacamole zu legen. Der Avocadokern soll Enzyme enthalten, die das Fruchtfleisch länger frisch halten. Wenn Sie den Dip mit Frischhaltefolie abdecken, hält er sich auch noch bis zum nächsten Tag.

In Mexiko isst man Guacamole zum Beispiel zu Fajitas, Tacos oder Burritos. Aber auch auf knusprigem Brot, im Burger oder als Dip für Tortilla-Chips, Gemüsesticks oder Kartoffelecken schmeckt Guacamole super!

Wir haben für Sie unter dem nachstehenden Link weitere >> leckere [Avocado Rezepte](#) << zusammengestellt.

Viel Spass mit der Avocado und guten Appetit!

Quellen

- Nährwerte Avocado, Nährwertrechner.de.
- Avocados, raw, California Nutrition Facts & Calories, SELFNutritionData.
- French MA et al, Cholesterolaemic effect of palmitic acid in relation to other dietary fatty acids., Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition, 2002;11 Suppl 7:S401-7.
- Kris-Etherton P et al., "Effect of a Moderate Fat Diet With and Without Avocados on Lipoprotein Particle Number, Size and Subclasses in Overweight and Obese Adults: A Randomized, Controlled Trial." Journal of the American Heart Association, Januar 2015.
- Lucke C et al, Effect of 2-Deoxy-D-Glucose and Mannoheptulose on the Insulin Response to Amino Acids in Rabbits, Diabetes, 1972 Jan; 21(1): 1-5.

- Rotta EM et al, Use of avocado peel (*Persea americana*) in tea formulation: a functional product containing phenolic compounds with antioxidant activity, *Acta Scientiarum*, Jan.-Mar., 2016.
- Natália Kovalkovičová et al, Some food toxic for pets, *Interdisciplinary Toxicology*, 2009 Sep; 2(3): 169-176.
- Buoro IB et al, Putative avocado toxicity in two dogs., *The Onderstepoort Journal of Veterinary Research*, 1994 Mar;61(1):107-9.
- Stadler P et al, Suspected avocado (*Persea americana*) poisoning in goats., *Journal of the South African Veterinary Association*, 1991 Dec;62(4):186-8.
- Grant R et al, Cardiomyopathy caused by avocado (*Persea Americana* Mill) leaves, *Journal of the South African Veterinary Association*, Volume 62, Issue 1, Mar 1991, p. 21-22.
- SUPER FOOD for Super Skin and Coat, *AvoDerm*.
- Dieser Inhaltsstoff macht Avocados wirklich zum Superfood, *focus.de*, 07.08.2018.
- Das passiert, wenn Du jeden Tag Avocados isst, *Cosmopolitan*, 19.03.2018.
- Eisenhauer B et al, Lutein and Zeaxanthin Food Sources, Bioavailability and Dietary Variety in Age-Related Macular Degeneration Protection, *Nutrients*, 2017 Feb; 9(2): 120.
- Scott TM et al, Avocado Consumption Increases Macular Pigment Density in Older Adults: A Randomized, Controlled Trial, *Nutrients*, 2017 Sep; 9(9): 919.
- Tursi JM et al, Plant sources of acid stable lipases: potential therapy for cystic fibrosis., *Journal of Paediatrics and Child Health*, 1994 Dec;30(6):539-43.
- Hass Avocado Composition and Potential Health Effects, *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 2013 May; 53(7): 738-750.
- Pollmer U, Gift im Kern von Avocados, *Deutschlandfunk Kultur*, 28.10.2016.
- Fulgoni VL et al, Avocado consumption is associated with better diet quality and nutrient intake, and lower metabolic syndrome risk in US adults: results from the National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES) 2001-2008, *Nutrition Journal*, 2013; 12: 1.

- Lerman-Garber I, Ichazo-Cerro S, Zamora-Gonzalez J, Cardoso-Saldana G, Posadas-Romero C. Effect of a high-monounsaturated fat diet enriched with avocado in NIDDM patients. *Diabetes Care*. 1994;17:311-5. doi: 10.2337/diacare.17.4.311.
- Atamanalp SS, Keles MS, Atamanalp RS, Acemoglu H, Laloglu E. The effects of serum cholesterol, LDL, and HDL levels on gallstone cholesterol concentration. *Pak J Med Sci*. 2013;29(1):187-190. doi:10.12669/pjms.291.2798
- Tsai CJ, Leitzmann MF, Willett WC, Giovannucci EL. The effect of long-term intake of cis unsaturated fats on the risk for gallstone disease in men: a prospective cohort study. *Ann Intern Med*. 2004 Oct 5;141(7):514-22. doi: 10.7326/0003-4819-141-7-200410050-00007. PMID: 15466768.

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker