

News Juli 2016

Avocado – die gesunde Kalorienbombe



Während die Avocado noch vor ein paar Jahren nur in ausgewählten Geschäften oder beim gut sortierten Gemüsehändler erhältlich war, gehört sie heute zum gängigen Sortiment in fast jedem Supermarkt. Doch was genau ist die Avocado eigentlich? Eine Frucht oder Gemüse? Oder zählt sie wegen ihres hohen Fettgehalts gar nicht zu den gesunden Lebensmitteln?

Avocado – Ursprung und Anbau

Die Avocado stammt ursprünglich aus Südmexiko, wird heute jedoch in fast allen tropischen und subtropischen Gebieten angebaut. Sie wächst auf dem strauchigen Avocado-Baum, der bis zu 20 Meter hoch werden kann. Die grünen, birnenförmigen Früchte fallen von Natur aus bereits vom Baum, bevor sie reif sind. Daher werden sie auch im Anbau gepflückt, sobald sie die marktübliche Größe erreicht haben. Auch im Supermarkt oder beim Gemüsehändler sind Avocados meist noch nicht sofort essbar. Erst nach ein paar Tagen erreichen sie die perfekte Reife, welche man daran erkennt, dass die Schale auf Fingerdruck leicht nachgibt. Um den Reifeprozess etwas zu beschleunigen, kann man die Avocado in Zeitungspapier einwickeln oder zusammen mit Äpfeln lagern.

Avocado – gesunde Kalorienbombe

Obwohl meist von der Avocadofrucht gesprochen wird, gehört die Avocado zur Familie der Beeren. In Europa werden Avocados dennoch eher wie Gemüse behandelt und bevorzugt in salzigen Speisen, etwa als Brotaufstrich, im Salat oder mit Lachs verzehrt. In Südamerika sowie in Asien wird die Avocado jedoch auch für süße Speisen wie Milchshakes oder Speiseeis verwendet. Gegenüber den anderen Früchten stecken in der

News Juli 2016

Avocado – die gesunde Kalorienbombe

Avocado kaum Zucker oder Fruchtsäuren, gleichzeitig verfügt sie über einen weitaus höheren Nährstoffgehalt. Neben Kohlehydraten liefert die Avocado auch Vitamin C, Phosphor, Kalzium sowie Eisen.

Diabetiker sollten Avocados jedoch besser vom Speiseplan streichen. Der Inhaltsstoff Mannoheptulose hemmt nämlich die Insulinausschüttung. Dies kann den Blutzuckerspiegel erhöhen.

Aber generell sind ihre Inhaltsstoffe gesundheitsfördernd und gut für Herz, Nerven, Energie, gute Laune, Haut/Haar. Avocados sind sehr fettreich und eignen sich daher auch gut für Veganer/Vegetarier für die Aufnahme gesunder Fette. Pro 100 Gramm beträgt der Fettanteil 15 Prozent. Daher nennt man sie auch Butterfrucht. Dadurch sättigt sie auch sehr angenehm. Anders als Butter verfügt sie jedoch über einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die sich günstig auf den Cholesterinspiegel und das Herz-Kreislauf-System auswirken.

Die Avocado ist eine der Vitamin-E- reichsten Früchte, beugt Arteriosklerose vor und schützt das Herz. Vitamin K, zuständig für die Blutgerinnung, ist ebenfalls in erwähnenswerten Mengen vorhanden. Der recht hohe Vitamin-B6- Gehalt verhilft zu einem gut funktionierenden Immunsystem. Biotin bringt Haut und Haare zum Strahlen, festigt die Fingernägel und sorgt für neuen Schwung. Die Natriumarmut der Avocado bei gleichzeitig hohem Kaliumgehalt rechtfertigt ihren Einsatz als diätetisches Lebensmittel bei Bluthochdruck, Herz-, Nieren- und Hauterkrankungen. Magnesium als wichtiger Mineralstoff für Muskeln, Nerven und Knochen ist ebenfalls reichlich vorhanden. Ihr hochwertiges Eiweiß versorgt den Körper mit allen wichtigen Aminosäuren. Kurzum: Die Inhaltsstoffe der Avocado machen sie zu einem heilkräftigen Lebensmittel gegen Stress, Nervosität und allerlei zivilisationsbedingte Wehwehchen.

Hier eine Übersicht über alle Inhaltsstoffe der Avocado (bezogen auf je 100 Gramm):

Typ	Menge	Abdeckung Tagesbedarf
Ballaststoffe	6,7g	22,3%
Fett	15g	22,7%
Kalorien	160kCal	6,4%
Kohlenhydrate	9g	3,4%
Protein	2,0g	2,8%

News Juli 2016

Avocado – die gesunde Kalorienbombe

Typ	Menge	Abdeckung Tagesbedarf
Vitamine		
A	146 IU	4,90%
B1 (Thiamin)	0,1mg	5,00%
B12	0mcg	0,00%
B2 (Riboflavin)	0,1mg	5,00%
B3 (Niacin)	1,7mg	10,6%
B5 (Pantothensäure)	1,4mg	14,00%
B6	0,3mg	15,00%
C	10,0mg	10,00%
D	0mcg	0,00%
E	2,1mg	10,50%
K	21mcg	32,30%
Mineralstoffe		
Calcium	12,0mg	1,30%
Eisen	0,5mg	3,33%
Kalium	485,0mg	24,3%
Kupfer	0,2mg	13,3%
Magnesium	29,0mg	8,3%
Phosphor	52,0mg	5,2%
Selen	0,4mcg	0,80%
Zink	0,6mg	4,0%

MEIN Rezept mit Avocado

Während die Schale und der Kern der Avocado ungenießbar sind, ist das Fruchtfleisch sehr gesund. Mit seinem angenehmen, nussartigen Geschmack und einer weichen, fast cremigen Konsistenz wird das Fruchtfleisch der Avocado in verschiedensten Rezepten vorgeschlagen. Neben dem Avocado-Dip, den viele kennen kann ich folgendes Rezept vorschlagen: Avocado-Joghurt- Schrimps Salat, kleingeschnittene Avos mit Joghurt und etwas körnigem Frischkäse vermengen, etwas Salz, Pfeffer und einen Schuss Limettensaft...und fertig ist die Eiweiß-Nähstoffbombe!

Guten Appetit!