

## Butter der Azteken: die Avocado

30 Prozent Fettanteil - das erwartet man bei einem Käse oder einem durchwachsenen Stück Fleisch, aber niemals bei Obst. Die Avocado belehrt uns hier eines Besseren. Schließlich bezeichneten schon die Majas und Azteken die birnenförmige Frucht nicht umsonst als „Butter des Waldes“. Bis heute nutzen die Menschen Lateinamerikas das Fruchtfleisch der Avocado als Butterersatz. Der Anbau hat sich von ihrer mittelamerikanischen Heimat über die gesamten Subtropen ausgebreitet. In Deutschland stammt das ganzjährige Angebot hauptsächlich aus Spanien, Israel und Südafrika. Von den fast 400 Sorten sind bei uns nur wenige verfügbar. Die aromatischste unter ihnen trägt den unschönen Namen „Hass“.

Avocados werden immer unreif geerntet. Bei Zimmertemperatur reifen die Früchte schnell nach, vor allem wenn sie neben Äpfeln oder Bananen gelagert werden. Trotz ihres hohen Fettanteils zählt die Avocado zu den ernährungsphysiologisch wertvollsten Früchten überhaupt. Der Grund: das Fett setzt sich vor allem aus ungesättigten Fettsäuren zusammen. Diese können den Cholesterinspiegel senken, schützen Herz und Gefäße und verringern so das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen. Auch der hohe Anteil an B-Vitaminen, Kalium und Magnesium macht den grünen Exoten zu einer rundum gesunden Mahlzeit. Ihre natürliche „Verpackung“ erleichtert auch den schnellen Genuss unterwegs. Denn einmal längs durchgeschnitten lässt sich das Fruchtfleisch bequem aus den beiden Hälften löffeln. Ein besonders leckerer Partysnack ist die Guacamole. Dazu püriert man das Avocadofleisch und würzt es mit Limettensaft, Tomaten, Knoblauch, Zwiebeln, Chili und Salz. Sehr lecker und sehr gesund!