Avocado

persea americana, persea gratissima

Avocadobirne, Alligatorbirne, Butterfrucht, avocado (eng., ital.), avocat (franz.), aguacate (span.), avokado (türk.)

Kategorie

Beerenobst, Lorbeergewächse (lauraceae)

Beschreibung



persea americana



Avocado

Die Avocado (Persea americana, auch Persea gratissima) ist eine Pflanzenart aus der Familie der Lorbeergewächse (Lauraceae). Die Frucht ist aus botanischer Sicht eine Beere und hat historisch viele andere, heute seltene Bezeichnungen wie etwa Avocadobirne, Alligatorbirne oder Butterfrucht erhalten. Der bis zu 15 Meter hohe Baum hat seinen Ursprung in Südmexiko und wurde bereits von den Azteken kultiviert. Das hellgelbe, ins Grünliche gehende Fruchtfleisch ist im reifen Zustand so cremig und mild wie Butter. Die Avocado, von der es inzwischen über 400 Varietäten gibt, ist reich an wichtigen Mineralstoffen und Vitaminen.
Die Avocadofrucht ist eine einsamige Beere. Sie ist meist birnenförmig, es gibt aber auch rundliche und eiförmige. Sie ist zwischen 7 und 20 cm lang und etwa 5 bis 9 cm breit. Das Gewicht der Früchte kann bei den Sorten Choquette und Pollock mehr als 1 kg betragen. Avocados aus tropischen Ländern haben meist ein Gewicht von 500 bis 900 g. Je nach Art ist die ledrige, runzlige oder auch glatte, wachsige Außenschale (Exokarp) mittel- bis dunkelgrün, sie kann aber auch dunkelrot, purpur bis schwarz sein.
Im Inneren befindet sich ein großer Samen, der etwa golfballgroß wird und etwa 13 bis 18% der gesamten Frucht ausmacht. Das weiche Fruchtfleisch ist grüngelb bis goldgelb und oxidiert zu einer dunklen Farbe, sobald es der Luft ausgesetzt ist; dies kann durch schnelle Zugabe von Antioxidantien wie der in Zitronensaft enthaltenen Ascorbinsäure verhindert werden. Das Fruchtfleisch, aber auch die Samen enthalten bis zu 30% Fett. Die Samen enthalten Tannine und Phytinsäure sowie Alkaloide.

AVOCADO-SORTEN IM ÜBERBLICK

Hass

Aussehen: Ovale Form (5 bis 7 cm), raue, genoppte Schale; von Grün über Violett bis fast Schwarz beim Vollreifen.

© 2026 coquina.de

Geschmack: Sehr cremig und buttrig mit ausgeprägtem nussigem Aroma; hoher Fettgehalt macht sie perfekt für Saucen und Dips.
Erntezeitraum: Sommer (Jun bis Aug)

Fuerte

Aussehen: Birnenförmig, mittelgroß (200 bis 400 g), glatte matte, grüne Schale, die auch reif nicht verdunkelt.
Geschmack: Mild-cremig mit feiner Nussnote; etwas weniger intensiv als Hass, aber sehr sahnig im Mundgefühl.
Erntezeitraum: Okt-März

Bacon

Aussehen: Oval bis länglich, glatte hellgrüne Schale; eine der ersten reifenden Sorten im Herbst.
Geschmack: Sehr mild und leicht süßlich, weniger fettreich; ideal, wenn du dezentes Avocado-Aroma bevorzugst.
Erntezeitraum: Sept bis Okt

Ettinger

Aussehen: Birnenförmig, glatte kräftig grüne Schale, mittelgroß (~500 g).
Geschmack: Sanft nussig und zurückhaltend-cremig; feine, fast faserfreie Textur.
Erntezeitraum: Okt bis NovNabal
Aussehen: Rund bis leicht eiförmig, glatte hellgrüne Schale, großer Kern; 450-850 g Gewicht.
Geschmack: Mild und weniger reichhaltig; niedrigerer Fettgehalt sorgt für leichteres Mundgefühl.
Erntezeitraum: Okt bis Nov

Reed

Aussehen: Kugelig (Durchmesser 7 bis 10 cm), glatte grüne Schale, reift spät im Sommer.
Geschmack: Reichlich cremig mit zarter Süße und Butter-Note; gelbliches Fruchtfleisch.
Erntezeitraum: Jun bis Sept

Pinkerton

Aussehen: Länglich-birnenförmig, leicht genoppte Schale, kleiner Kern.
Geschmack: Buttrig-cremig mit moderater Nussigkeit; ausgewogene Süße und Fülle.
Erntezeitraum: Aug bis Sept

Zutano

Aussehen: Birnenförmig, glänzende hellgrüne Schale, mittleres Gewicht (170 bis 400 g).
Geschmack: Weniger fettreich und cremig als andere Sorten; frisch und leicht im Abgang.
Erntezeitraum: Sept bis Nov

Energie	130 kcal
Eiweiß	1.37 g
Fett	12,5 g
Vitamin A	19.00 µg
Vitamin B1	70.00 µg
Vitamin B2	100.00 µg
Vitamin B3:	1010.00 µg
Vitamin B6:	270.00 µg
Vitamin E	2030.00 µg
Vitamin K	14.00 µg
Kalzium	14.00 mg
Kalium	550.00 mg
Kupfer	390.00 µg

Herkunft

© 2026 coquina.de

Der Baum hat seinen Ursprung im feuchtwarmen tropischen Regenwald Mexikos und Zentralamerikas. Heute wird die Avocadofrucht in über 400 Kultursorten weltweit in den Tropen sowie in Südafrika, Israel, Kalifornien, Chile, Peru und Südspanien (Málaga und die Küste von Granada) angebaut. In Europa kann man sie das ganze Jahr über kaufen, sie werden jedoch meist aus Israel importiert. Die Früchte werden geerntet, wenn das Fruchtfleisch noch ganz hart ist, damit sie den Transport gut überstehen.

Aroma

Avocados schmecken nur roh, gegart werden sie bitter. Ihr leicht nussiges Aroma passt sehr gut zu Salat. Auch als Mus oder püriert als Guacamole-Dip oder mit etwas Salz auf Brot sind die Früchte ein Genuss.

Verwendung

Ihr typisches Aroma und die cremige Konsistenz entwickeln sie erst im ganz reifen Zustand, wenn das Fruchtfleisch schon bei leichtem Fingerdruck nachgibt. Unreife Früchte reifen, in Zeitungspapier gepackt, bei Zimmertemperatur in 2 bis 5 Tagen nach. Das empfindliche Fruchtfleisch sollte, sobald die Avocado aufgeschnitten wird, sofort mit Zitronensaft beträufelt werden, da es sich schnell verfärbt, sobald es mit Sauerstoff in Berührung kommt.

Während die Schale und der Samen der Frucht nicht genießbar sind, ist das Fruchtfleisch um den großen Samen sehr nahrhaft. Die in Mitteleuropa erhältlichen Avocados sind meistens nicht süß, einige Sorten der tropischen Länder dagegen sauer. Das Fruchtfleisch der reifen Avocado ist gelb bis grün, weich und von einer fast cremeartigen Konsistenz. Die Avocado hat mit sehr großem Abstand den höchsten Fettgehalt aller bekannten Obst- und Gemüsearten. Das Fruchtfleisch wird roh gegessen, solange es sich noch nicht grau oder bräunlich verfärbt hat. Es schmeckt pur, leicht gesalzen, mit Paprikapulver gewürzt oder mit Zitronensaft beträufelt als Brotbelag.

Avocadocreme ist das Mus des Avocadofruchtfleisches. Sie eignet sich zum Dippen, als Brotaufstrich oder als Füllung von Tortillas. Zur Zubereitung wird das Fruchtfleisch einer reifen Avocado mit einer Gabel zerdrückt oder püriert, anschließend mit Salz oder Kräutersalz und Pfeffer gewürzt und nach Belieben mit Tomaten, Blattkoriander, Chilis, Salatgurke, Knoblauch, Zwiebel, Joghurt oder zahlreichen weiteren Zutaten verfeinert. Man kann es aber auch süß zubereiten, mit Zitrone oder Limette und braunem Zucker. Die mexikanische Variante wird Guacamole genannt.

Einkauf / Aufbewahrung

Die im Handel angebotenen Früchte sind manchmal noch hart, können aber bedenkenlos gekauft werden, denn sie zählen zu den klimakterischen Früchten, reifen also nach. Wenn die Schale auf Druck leicht nachgibt, ist die Frucht zum Verzehr geeignet. Der Nachreifeprozess kann durch das Phytohormon Ethen beschleunigt werden, indem die Frucht beispielsweise in Zeitungspapier eingewickelt oder zusammen mit Äpfeln gelagert wird. Reif ist die Frucht, wenn sie ihren Glanz verliert.

Avocadofrüchte reifen in keinem Fall am Baum aus, sondern fallen auch ohne Pflücken in einem harten »grünen« Zustand zu Boden, wo sie rasch reifen. Im Anbau werden die Früchte daher gepflückt, sobald sie eine marktfähige Größe erreichen.

Gesundheit

Avocados enthalten unter anderem Folsäure, Vitamin K, die Vitamine D, B6 und E sowie Kalium und Calcium. Außerdem sind sie reich an ungesättigten Fettsäuren. Trotz ihres hohen Fettgehalts von 12,5 Gramm pro 100 Gramm können sie als gesund angesehen werden. Der Fettgehalt führt auch dazu, dass Avocados auf 138 Kalorien pro 100 Gramm kommen. Etwa drei Viertel der Kalorien entfallen auf Fettsäuren, von denen die ungesättigten (etwa Omega-3-Fettsäuren) den Hauptanteil ausmachen. Sie können vom Körper sehr gut aufgenommen und verwertet werden. Beim Aufbau und Schutz der Zellen spielen sie eine wichtige Rolle, sie beeinflussen den Cholesterinspiegel positiv und können das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken.

Die Butterfrüchte gelten zudem als entzündungshemmend und können so der Entstehung von entzündlichen Erkrankungen wie Arthritis vorbeugen. Die enthaltenen Carotinoide, vor allem der fettlösliche Pflanzenfarbstoff Lutein, schützen die Netzhaut vor zu starker Lichteinstrahlung. Der hohe Ballaststoffanteil (7 Gramm pro 100 Gramm Avocado) ist darüber hinaus gut für die

Verdauung.

Geschichte

Im tropischen und subtropischen Zentralamerika wird die Frucht seit etwa 10.000 Jahren genutzt. Die Avocado ist eine typisch mexikanische Frucht, die schon die Azteken kannten. Sie nannten sie »Ahua quatl«, was Butter des Waldes bedeutet. Erwähnt wurde die Avocado zum ersten Mal im Reiselogbuch des spanischen Historikers und Eroberers Pedro de Cieza de León. Er notierte, dass die Avocado (aguacate) in Panama, Ecuador, Kolumbien und Peru wachsen. Die Spanier brachten sie in die Karibik, nach Chile und Madeira, bis sie im Lauf des 19. Jahrhunderts Verbreitung bis nach Afrika, Madagaskar, Malaysia und auf die Philippinen fand. Im Mittelmeerraum wird die Avocado seit Anfang des 20. Jahrhunderts angebaut.

Erst nach dem Zweiten Weltkrieg wurden Avocado im größeren Stil exportiert - zunächst nur in die USA, nach Europa und in die am stärksten verwestlichten Länder Ostasiens. Unter den europäischen Ländern war Frankreich mit Abstand der größte Importeur (mit 80.000 Tonnen im Jahr 1994), gefolgt von Großbritannien (mit 15.000 Tonnen) und den Niederlanden und Deutschland (beide je ca. 10.000 Tonnen). Deutschland bezog damals seine Avocados fast ausschließlich über Frankreich.

© 2026 coquina.de