

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 55 (1998)  
**Heft:** 3: Kreativität macht das Leben reicher : vom Sinn schöpferischen Tuns  
  
**Rubrik:** Auf dem Speiseplan

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 23.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



## Avocados, butterzart

In den tropischen Wäldern Mittel- und Südamerikas liegt die Heimat des Avocado- baumes, der bis zu 20 Meter hoch wird. Seit einigen Jahren werden die birnenför- migen Früchte auch in den Mittelmeer- ländern und in Israel angebaut. Wegen ih- res Fettgehaltes von rund 20 Prozent sind Avocados, auch «Butter des Urwaldes» genannt, mehr Nahrungsmittel als Obst.

Von den etwa 400 verschiedenen Avocado-Sor- ten kommen bei uns nur vier auf den Markt. Von hellgrün bis violett-schwarz, mit glatter oder rauher Schale, sind die Früchte das ganze Jahr über im Angebot.

Avocados müssen durch und durch reif sein, um ihr feines nussartiges Aroma entfalten zu können – sie sind genau richtig, wenn die Schale auf Fingerdruck elastisch nachgibt. Zu feste Früchte lässt man bei Zimmertemperatur zwei bis drei Tage nachreifen. In der Küche wird die tropische Frucht ausschliesslich roh verzehrt. Nach dem Waschen halbiert man die Avocado mit einem scharfen Messer der Länge nach und entfernt den grossen Kern. Das Fruchtfleisch wird schnell braun, deshalb im- mer sofort mit Zitronensaft beträufeln. Ge- schält und in Scheiben oder Würfel geschnit- ten, sind Avocados eine feine Ergänzung zu Sa- laten. Für Brotaufstrich, zum Füllen oder als Dip wird das weiche Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale gehoben und mit einer Ga- bel zerdrückt. Avocados schmecken übrigens nicht nur pikant gewürzt gut, sondern auch in der süssen Variante.

Ihren «gesunden» Ruf verdankt die pflanz- liche «Butter» in erster Linie dem hochwer- tigen Öl mit einem hohen Anteil an ungesättig- ten Fettsäuren. Der Gehalt von 223 Kilokalo- rien pro 100 g ist hoch, aber die Inhaltsstoffe (Vitamin A, B, C und E und die Mineralstoffe Magnesium, Kalium, Eisen, Phosphor) sowie die Tatsache, dass die Tropenfrucht kein Cho- lesterin und wenig Natrium enthält, machen sie zu einem wertvollen Lebensmittel.

## Avocado-Brottaufstrich

### Zutaten für 4 Portionen:

2 reife Avocados, Saft einer halben Zitrone  
1 kl. rote Paprikaschote, sehr kleingewürfelt  
8 Oliven, in Scheiben geschnitten  
1 zerdrückte Knoblauchzehe, Trocomare  
2 EL Naturjoghurt

### So wird's gemacht:

Das mit der Gabel zerdrückte Fruchtfleisch mit Zitronensaft marinieren, alle Zutaten mischen und pikant abschmecken.

## Süsse Avocado

### Zutaten für 4 Portionen:

1 reife Avocado, 1 EL Zitronensaft  
abgeriebene Schale von 1 Zitrone (Bio)  
200 g Frischkäse  
2 TL Honig oder Ahornsirup  
Zum Dekorieren: Zitronenmelisse und  
4 Orangenscheiben mit Schale

### So wird's gemacht:

Avocados mit der Gabel zerdrücken, mit abge- riebener Schale und 1 EL Saft der Zitrone mi- schen, Frischkäse und Honig gut unterrühren, zirka 20 Minuten kalt stellen. Die Orangen unter warmem, fliessendem Wasser gut abbür- sten, trocknen und je eine Orangenscheibe auf einen Teller legen. Aus dem Avocado-Mus mit einem Esslöffel 4 Nocken stechen und auf die Orangenscheiben dekorieren. Mit Melisseblät- tern verzieren.

## Avocado-Salat

### Zutaten für 4 Portionen:

2 reife Avocados, Saft einer halben Zitrone  
300 g Champignons

**Für die Sauce:** 3 EL Distel- oder Sonnenblu- menöl, Saft einer halben Zitrone, Herbamare, gem. Pfeffer, 1 Bund Petersilie

### So wird's gemacht:

Das Fruchtfleisch in Würfel schneiden, mit Zi- tronensaft beträufeln, in eine Salatschüssel ge- ben. Die blättrig geschnittenen Champignons dazugeben, Salatsauce untermischen und mit kleingeschnittener Petersilie bestreuen. • MH