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: 13.12.2025

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

Avocados, butterzart

In den tropischen Wäldern Mittel- und Südamerikas liegt die Heimat des Avocadobaumes, der bis zu 20 Meter hoch wird. Seit einigen Jahren werden die birnenförmigen Früchte auch in den Mittelmeerländern und in Israel angebaut. Wegen ihres Fettgehaltes von rund 20 Prozent sind Avocados, auch «Butter des Urwaldes» genannt, mehr Nahrungsmittel als Obst.

Von den etwa 400 verschiedenen Avocado-Sorten 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 immer sofort mit Zitronensaft beträufeln. Geschält und in Scheiben oder Würfel geschnitten, sind Avocados eine feine Ergänzung zu Salaten. Für Brotaufstrich, zum Füllen oder als Dip wird das weiche Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale gehoben und mit einer Gabel zerdrückt. Avocados schmecken übrigens nicht nur pikant gewürzt gut, sondern auch in der süssen Variante.

Ihren «gesunden» Ruf verdankt die pflanzliche «Butter» in erster Linie dem hochwertigen Öl mit einem hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren. Der Gehalt von 223 Kilokalorien 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 Cholesterin und wenig Natrium enthält, machen sie zu einem wertvollen Lebensmittel.

Avocado-Brotaufstrich

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 Fruchtfleich 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 abgeriebener Schale und 1 EL Saft der Zitrone mischen, Frischkäse und Honig gut unterrühren, zirka 20 Minuten kalt stellen. Die Orangen unter warmem, fliessendem Wasser gut abbürsten, 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 Melisseblättern verzieren.

Avocado-Salat

Zutaten für 4 Portionen:
2 reife Avocados, Saft einer halben Zitrone
300 g Champignons

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

So wird's gemacht:
Das Fruchtfleisch in Würfel schneiden, mit Zitronensaft beträufeln, in eine Salatschüssel geben. Die blättrig geschnittenen Champignons dazugeben, Salatsauce untermischen und mit kleingeschnittener Petersilie bestreuen. • MH