

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 92 (2014)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Wo Birnen auch Beeren sind  
**Autor:** Labhart, Gaby  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1078297>

### **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:** 05.04.2026

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

## Was Avocados bewirken

### Allergien

Die Avocado ist ein Lorbeergewächs. Wer auf andere Vertreter dieser Familie – etwa auf Zimt oder Kampfer – allergisch reagiert, sollte auch bei Avocados vorsichtig sein. Zudem sind Kreuzreaktionen bei einer Birken- oder Latex-Allergie möglich.

### Cholesterin

Avocados wirken positiv auf die Blutfettwerte: Sie senken das LDL-Cholesterin und lassen das gute HDL-Cholesterin ansteigen. Wer also hohe Cholesterin-Werte hat, kann die exotische Frucht gern genießen.

### Diabetes

Menschen mit erhöhten Blutzuckerwerten und Diabetes sollten generell auf gesundes Körpergewicht achten. Da Avocados viel Nahrungsenergie enthalten, sollten sie nur in kleinen Mengen genossen werden.

### Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Wer an hohem Blutdruck leidet und deshalb auf geringen Salzkonsum achten sollte, kann Avocados essen, denn sie sind natriumarm. Und weil ihre Inhaltsstoffe den Cholesterinspiegel regulieren helfen, beugen sie Herz-Kreislauf-Erkrankungen auf natürliche Weise vor.

### Übergewicht

Personen, die abnehmen möchten, sollten bei Avocados zurückhaltend sein, weil diese mit mehr als 13 g Fett pro 100 g sehr fett sind. Das erklärt den hohen Energiegehalt von ca. 160 Kilokalorien pro 100 g Fruchtfleisch. Allerdings handelt es sich vor allem um wertvolle einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Trotz hohem Energiegehalt sind die «Butterbirnen» also gesund, weil sie viele B-Vitamine, Vitamin C, Vitamin E, Folsäure, Magnesium, Phosphor, Kalzium und Eisen enthalten.

### Verdauung

Avocados werden gerne als Bestandteil von Shakes verwendet, die die Verdauung anregen sollen. Zusammen mit Reismilch, Kokosmilch oder auch Wasser und frisch gepresstem Orangensaft regen sie die Verdauungstätigkeit an und machen einen trägen Darm munter. Der hohe Gehalt an Nahrungsfasern in der exotischen Frucht hilft der Verdauung auf die Sprünge.

### Fachliche Mitarbeit:

Prof. Dr. Christine Brombach, Institut für Lebensmittel- und Getränkeinnovation Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften



Bild: Claudia Linig

## Wo Birnen auch Beeren sind

Die Avocado aus der Familie der Lorbeergewächse gedeiht in den Tropen und Subtropen an bis zu zwanzig Meter hohen Bäumen.

Nein, eben nicht. Sie ist keine Steinfrucht, wie man uns immer weismachen wollte (auch wenn sie einen Stein hat – ausser der Cocktail-avocado, die aussieht wie eine kleine Gurke und keinen Stein hat, weil sie nicht befruchtet wurde).

Die Avocado ist botanisch gesehen eine Beere. Sie wird selten auch Butterbirne genannt, was der Sache nur teilweise nahekommt. Weil es nicht nur birnenförmige, sondern auch runde und längliche Butterbirnen gibt. Eine reife Avocado, mit Betonung auf reif, hat in-

des tatsächlich butteriges, zart schmelzendes Fruchtfleisch. Wegen ihres hohen Ölgehalts war die dickhäutige Exotin früher ganz zu Unrecht als Dickmacherin verschrien.

Vermutlich kommt ihr Name aus dem Aztekischen, wo sie «ahuacati» hiess, was «Butter aus dem Wald» bedeutet. Avocados sind so köstlich eigenständig und zugleich so anpassungsfähig, dass man fast alles mit ihnen machen kann – oder einfach auch gar nichts.

Nur: Zitronensaft brauchen sie unbedingt, damit erstens ihre nussige Aromatik intensiviert wird und zweitens ihre Farbe erhalten bleibt. Wenn es einmal aus der Schale kommt, wird das bezaubernd hellgrüne Fruchtfleisch schnell bräunlich.

Man darf Avocados nicht kochen, das ertragen sie schlecht und werden bitter.

Zu den mittlerweile geradezu klassischen Rezepten mit Avocado gehört die mexikanische Guacamole. Dazu die sehr reife Avocado mit einer Gabel vermatschen, mit Limettensaft, Tomatenwürfeln, Knoblauch, Salz, Pfeffer, Chili anreichern. Und bis zum Servieren den Stein wieder in die Masse legen. Auch so bleibt die Farbe erhalten.

Letzter Trick: Um eine Avocado schneller reifen zu lassen, packen Sie sie zusammen mit einem Apfel dick in Zeitungspapier ein und lassen sie bei Zimmertemperatur nachreifen. Eine Banane geht auch, aber die verdirbt allzu schnell bei dieser Wärme.

Reife Avocados werden bei ungefähr 8 bis 10 Grad gelagert. Achtung vor dem Kühlschrank: Bei Temperaturen unter 6 bis 8 Grad werden sie sehr schnell schwarz und verderben.

Gaby Labhart

Avocados verdienen sich dank ihrer Anpassungsfähigkeit ein hohes kulinarisches Lob.

Die Rezepte für diese Rubrik entstehen in Zusammenarbeit mit Coop.



## Grapefruit-Avocado-Salat mit Nussvinaigrette

Vorspeise für 2 Personen

### Vinaigrette:

½ TL milder Senf  
2 EL Grapefruitsaft  
1 EL Baumnussöl  
1 EL Raps- oder Olivenöl  
½ Schalotte, fein gehackt  
wenig Salz, Pfeffer nach Bedarf

### Salat:

1 rosa Grapefruit  
½ Avocado, in ca. 3 mm dicken Schnitzen  
25 g Baumnusshälften, grob gehackt, geröstet

**Vinaigrette:** Senf und alle Zutaten bis und mit Schalotte gut verrühren, würzen.

**Salat:** Von den Grapefruits Boden und Deckel, dann Schale ringsum bis auf das Fruchtfleisch wegschneiden. Fruchtfleisch (Schnitze) mit einem scharfen Messer zwischen den weissen Häutchen ausschneiden. Grapefruit- und Avocadoschnitze anrichten, mit Vinaigrette beträufeln, Nüsse darüberstreuen.

**Zeitangaben:** Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.

**Energiewert / Person:** ca. 1622 kJ/388 kcal

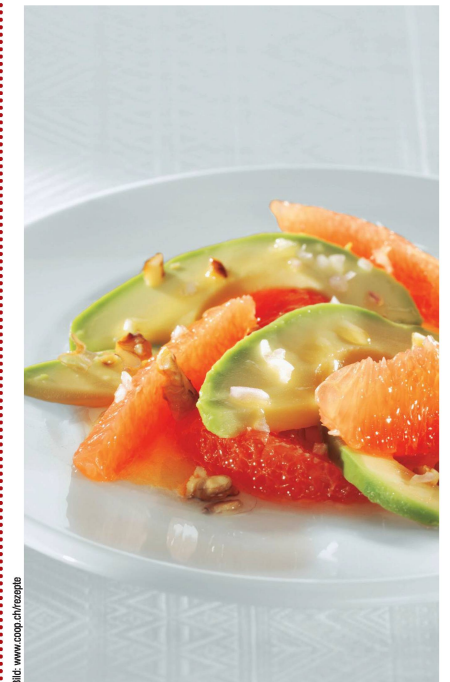


Bild: www.coop.ch/rezept