Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

VZS-name

VZS-str
VZS-plz
VZS-tel
info@verbraucherzentrale.it

Avocado: die Butterbirne

Mon, 07/10/2017 - 11:03

Die Avocado, eine grüne, birnenförmige Frucht, gilt als neues Superfood: zahlreiche positive Wirkungen werden ihr nachgesagt. Kein Wunder, dass der Avocado-Konsum steil im Steigen begriffen ist.

Die Avocado stammt ursprünglich aus Südmexiko und wird heute in vielen tropischen und subtropischen Gebieten angebaut. Der Avocadobaum wird bis zu 20 Meter hoch, die Früchte werden gepflückt, bevor sie reif sind. Die perfekte Reife erreichen sie nach ein paar Tagen der Lagerung, die Schale gibt dann auf Druck leicht nach, und das Fruchtfleisch hat eine butterähnliche Konsistenz. Man kann den Reifeprozess beschleunigen, indem man die Frucht in Zeitungspapier einwickelt oder zusammen mit Äpfeln lagert.

Die Avocado ist sehr nahrhaft. Ihr cremiges, hellgelbes bis grünes Fruchtfleisch enthält bis zu 23 Prozent Fett mit überwiegend ungesättigten Fettsäuren, daneben viel Kalium und Vitamin E sowie Vitamine der B-Gruppe.

In Europa werden Avocados eher für salzige Speisen, für Brotaufstriche oder Salate verwendet. In Südamerika und Asien wird die Avocado auch zu süßen Speisen wie Milchshakes oder Speiseeis verarbeitet.

Mexiko ist der wichtigste Avocado-Produzent. Der Avocado-Boom führt dort zunehmend zu sozialen Spannungen und ökologischen Problemen. Jährlich werden Tausende Hektar Wald – teilweise illegal – gerodet, um Platz für neue Avocado-Felder zu schaffen. Zahlreiche Menschen werden umgesiedelt. Avocado-Felder benötigen viel Wasser, zudem wird durch die intensive Landwirtschaft das Grundwasser mit Pestizidrückständen belastet.