

# Nahrungsmittelporträt: Avocado – *Persea americana*, syn. *Persea gratissima*

Markus Keller

Die Avocado stammt aus dem Hochland Südamerikas und wurde schon vor 9000–10000 Jahren von den Azteken als Kulturpflanze domestiziert. Der Name leitet sich von der aztekischen Bezeichnung „ahuacatl“ (Hoden) ab. Weitere Bezeichnungen sind Alligatorbirne (aufgrund der Beschaffenheit ihrer Schale) und Butterbirne (aufgrund des hohen Fettgehalts).

## Botanischer Steckbrief

Die Avocado ist eine tropische Beerenfrucht (nicht Steinfrucht!) aus der Familie der Lorbeer- oder Lauraceae. Der immergrüne Baum (in Kultur als Strauch gehalten) gedeiht in warmen, trockenen Regionen. Er wird bis zu 15 m hoch und trägt dunkelgrüne, spitzovale Blätter sowie end- oder seitenständige Blütenstände. Die sehr kleinen, grünlichen Blüten tragen einen oberständigen Fruchtknoten mit nur einer Samenanlage, der zu einer ei- oder birnenförmigen Beere von bis zu 12 cm Länge heranwächst. Unter der derben, glänzend dunkelgrünen bis braunroten Schale befindet sich das grün- bis goldgelbe cremige Fruchtfleisch. Davon umschlossen wird der etwa golfballgroße braune Samen. Avocadofrüchte reifen nicht am Baum aus, sondern fallen unreif („hartreif“) zur Erde bzw. werden in diesem Zustand geerntet und reifen nach.

## Anbau und Handel

Unterschieden werden 3 Ökotypen: mexikanischer Typ, westindischer Typ und Guatemalotyp. Von den daraus hervorgegangenen etwa 400 Sorten dominieren die beiden Sorten „Fuerte“ und „Hass“ den Welthandel. Die Fuerte ist grün, birnenförmig und wiegt etwa 250–400 g. Die Hass ist kleiner als die Fuerte, eiförmig und hat eine warzige grüne Schale, die sich in reifem Zustand schwärzlich färbt; sie erreicht ein Gewicht von etwa 140–350 g. Benannt wurde sie nach dem Kalifornier Rudolph Hass, in dessen Garten sich in den 1930er-Jahren der erste Baum



**Abb. 1** Die Avocado ist eine Beerenfrucht, das Fruchtfleisch umschließt den Samen. © Corel Stock.

befand, der die neue, aus einer zufälligen Mutation entstandene Sorte hervorbrachte.

Im Jahr 2008 betrug die weltweite Produktion ca. 3,5 Mio. t. Wichtigstes Erzeugerland ist Mexiko, gefolgt von Chile, Indonesien, Kolumbien, der Dominikanischen Republik, den USA, Brasilien, Peru und Spanien. In Deutschland angebotene Ware stammt v. a. aus Spanien, Südafrika, Israel und Peru; Bioavocados aus Mexiko und Südafrika.

## Inhaltsstoffe

Pro 100 g essbarem Anteil enthält die Avocado etwa 70 g Wasser, 2 g Protein, < 1 g Kohlenhydrate sowie etwa 6 g Ballaststoffe. Der Fettgehalt beträgt je nach Sorte zwischen 10 und 30 g/100 g. Daraus ergibt sich auch der relativ hohe Energiegehalt von etwa 200 kcal/100 g. Fettsäurezusammensetzung: gesättigte Fettsäuren etwa 15%, einfach ungesättigte Fettsäuren etwa 70% (v. a. Ölsäure), mehrfach ungesättigte Fettsäuren etwa 13% (v. a. Linolsäure). Avocados sind reich an Kalium (500 mg/100 g) und enthalten im Vergleich zu anderen pflanzlichen Lebensmitteln relativ viel Niacin (1 mg/100 g) und Vitamin B<sub>6</sub> (0,5 mg/100 g).

## Reifung und Zubereitung

Da Avocados unreif geerntet werden und die Reifung während des Transports unterbrochen wird, erreichen die Früchte ihre Genussreife im Handel und beim Verbrau-

cher. Bei Zimmertemperatur geben Avocados das Reifegas Ethylen ab und reifen so zuhause nach. Sie sind genussreif, wenn die Schale bei sanftem Fingerdruck nachgibt.

Das leicht nussartige Fruchtfleisch wird roh verzehrt. Dazu werden die zerkleinerten Fruchtstücke mit Salz und Pfeffer, Essig oder einer scharfen Sauce gereicht. Beliebt ist auch die aus der mexikanischen Küche stammende Zubereitung als Avocadocreme (Guacamole) mit Salz, Pfeffer, Knoblauch, Zitronen- oder Limettensaft.

## Allergologie

Allergien gegen Avocados, bis hin zum anaphylaktischen Schock, wurden in Einzelfällen berichtet. Durch Kreuzreaktion kann es zu einer latexassoziierten Nahrungsmittelallergie kommen (10–15% der Fälle).

## Literatur

- [1] **Asero R et al.** Causes of food-induced anaphylaxis in Italian adults: a multi-centre study. *Int Arch Allergy Immunol* 2009; 150: 271–277
- [2] **Food and Agriculture Organization of the United Nations.** FAO Statistical Database (FAOSTAT): Production. Im Internet: <http://faostat.fao.org>; Stand: 16.03.2010
- [3] **Lieberei R, Reisdorff C.** *Nutzpflanzenkunde*. 7. Aufl. Stuttgart: Thieme; 2007
- [4] **Seitz CS et al.** Nahrungsmittelallergie bei Erwachsenen – über- oder unterschätzt? *Dtsch Arztebl* 2008; 105: 715–723
- [5] **United States Department of Agriculture.** National Nutrient Database. Im Internet: [www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/search/](http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/search/); Stand: 16.03.2010

## Online zu finden unter

<http://dx.doi.org/10.1055/s-0030-1249885>

## Dr. Markus Keller

Institut für alternative und nachhaltige Ernährung (IFANE)  
Lützellindener Straße 41  
35398 Gießen  
markus.keller@ifane.org