

# Die Butter aus dem Wald

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **50 (1993)**

Heft 6: **Krebs und die Immunkräfte**

PDF erstellt am: **05.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-557751>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



## Die Butter aus dem Wald

Die Azteken nennen die Avocados «ahua quatl», das heisst «Butter aus dem Wald». Tatsächlich ist die Frucht, die ursprünglich aus Mexiko kommt, so weich wie Butter. Avocados sind sehr reich an Vitaminen und Mineralen. Man kann sie pur mit etwas Zitrone, Pfeffer und Salz essen oder sie zu verschiedenen Gerichten verarbeiten.

Wilde Avocado-Bäume erreichen eine Höhe von ungefähr 20 Metern. In den Plantagen lässt man sie jedoch nicht höher als acht Meter werden, damit man die Früchte einfacher ernten kann.

Von September bis Mai werden die meisten Avocados in unseren Läden aus Israel eingeführt. Im Sommer kommen sie aus Amerika und Afrika. Es gibt verschiedene Sorten, von birnenförmig bis rund, von giftgrün bis violett, von glattschalig bis runzlig genarbt.

Avocados enthalten sehr viele Vitamine und Minerale, vor allem die Vitamine C und B und die Minerale Kalzium und Eisen. Der Fettgehalt ist ebenfalls hoch, im Durchschnitt etwa 20%, je nach Sorte. Entsprechend ist denn auch der Nahrungswert hoch, nämlich etwa 900 kJ bei einer Frucht von mittlerer Grösse.

Den Avocado lässt man nicht am Baum ausreifen, sondern im Lagerhaus nachreifen. Ein harter Avocado wird bei Zimmertemperatur in einigen Tagen weich; wem dies zu langsam geht, steckt den Avo-





cado zusammen mit einem Apfel oder einer Banane in einen Plastiksack, denn so reift er schneller. Fühlt sich die Frucht bei leichtem Druck am Stielansatz weich an, dann ist sie reif. Sie kann dann noch einige Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.

### **Vielseitige Avocado :**

- Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, einen Avocado zu geniessen:
- Den Avocado halbieren, den Stein entfernen, mit etwas Zitronensaft beträufeln (damit er nicht verfärbt), Salz oder Herbamare darüberstreuen und die Frucht nature essen.
  - Den Hohlraum eines halbierten Avocados mit einer Mischung von Quark, Baumnüssen und frischen Kräutern füllen. Das Fruchtfleisch zusammen mit dieser Mischung auslöffeln.
  - Das Fruchtfleisch zusammen mit etwas Zitronensaft purieren, mit Herbamare würzen. Die Masse auf Toast oder ganz einfach auf Brot streichen.
  - Zusammen mit anderen Früchten kann man auch einen herrlichen Fruchtsalat machen. ●

## **Avocadosuppe mit Croutons**

### **Zutaten**

(für vier Personen):

2 Zwiebeln  
30 g Öl  
1 Zehe Knoblauch  
7,5 dl Bouillon  
25 g Frischkäse  
mit Kräutern  
2 Scheiben Vollkorn-  
brot ohne Rinde  
2 Avocados  
1 EL Zitronensaft  
1 Eigelb  
2 EL Schlagrahm  
Butter

### **Zubereitung:**

Das Öl erhitzen und die Zwiebeln dünsten. Knoblauch und Bouillon beifügen. Das ganze zum Kochen bringen und ca. zehn Minuten köcheln lassen. Die Brotscheiben beidseitig mit Butter und Käse bestreichen und sie in kleine Würfel schneiden; in einer trockenen Bratpfanne goldgelb braten. Die Avocados schälen, das Fruchtfleisch mit etwas Zitronensaft purieren. Das Purée mit der Bouillon vermischen und die Suppe vorsichtig erwärmen (nicht kochen!) Das Eigelb mit dem Schlagrahm und einigen Löffeln warmer Suppe verrühren und unter ständigem Rühren in die Suppe geben. So lange weiterrühren, bis die Suppe gut gebunden ist. Auf vier Teller verteilen und die Croutons darüberstreuen.