

**Informationen zur Umwelt und für Naturreisende auf Kreta:
Πληροφορίες για το περιβάλλον για ταξιδιώτες στην Κρήτη:**

Avocado, *Persea americana* (PHILIP MILLER) Avocado, *Persea gratissima* (C.F.GAERTN)

Die **Avocado** (*Persea americana* MILL., auch *Persea gratissima* C.F.GAERTN) genannt, ist eine Pflanzenart aus der Familie der Lorbeergewächse (Lauraceae).

Die Frucht ist aus botanischer Sicht eine Beere und hat historisch viele andere, heute seltene Bezeichnungen wie etwa *Avocadobirne* oder *Alligatorbirne* erhalten.

Der Baum hat seinen Ursprung im feuchtwarmen tropischen Regenwald Mexikos und Zentralamerikas. Er wird heute in über 400 Kultursorten weltweit in den Tropen sowie in der Türkei, Südafrika, Israel, Kalifornien, Chile, Kolumbien, Peru, Australien, Neuseeland und Europa angebaut. Im Mittelmeerraum wird die Avocado erst seit Anfang des 20. Jahrhunderts kultiviert.

1519 wurde die Avocado erstmals von einem europäischen Autor erwähnt. **Bildquelle:** *Mark Hofstette*

Der Avocadobaum ist strauchig und schnellwüchsig und kann je nach Art eine Wuchshöhe von bis zu 20 Metern erreichen.

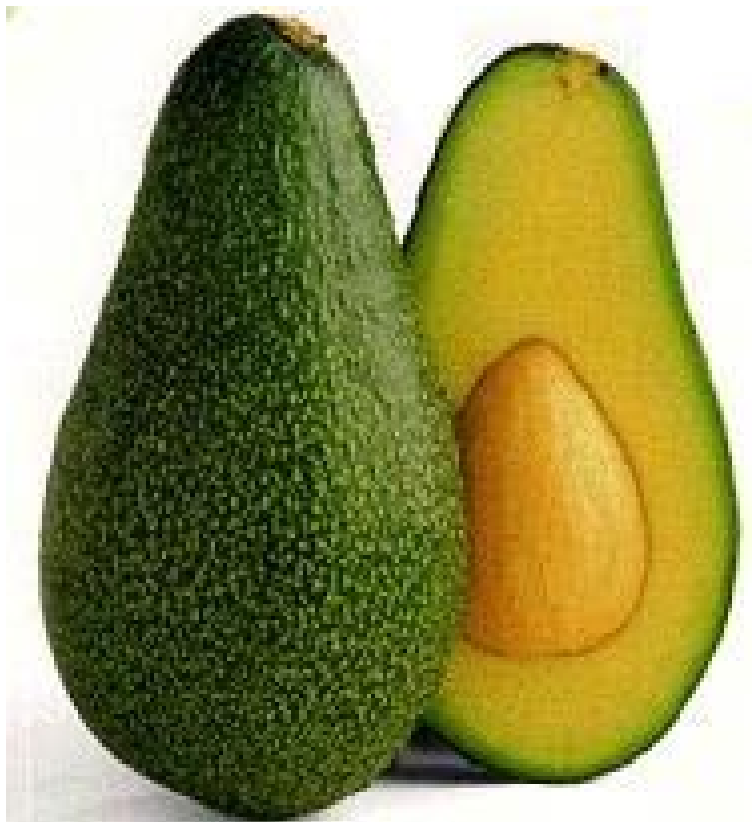
Die Rinde des Stammes ist mehr oder weniger glatt und aschgrau. Das Holz ist weich und die spärlich, fein behaarten Zweige können bei Wind leicht abbrechen.

Die Blätter sind bis zu 45 Zentimeter lang und werden im Winter nicht abgeworfen.

Ein Avocadobaum bildet normalerweise erst nach etwa zehn oder mehr Jahren Blüten aus, allerdings gibt es Züchtungen, bei denen schon nach kurzer Zeit Blüten und Früchte produziert werden.



Die im Handel angebotenen Früchte sind manchmal noch hart, können aber bedenkenlos gekauft werden, denn sie zählen zu den klimakterischen Früchten, reifen also nach. Wenn die Schale auf Druck leicht nachgibt, ist die Frucht zum Verzehr geeignet. Der Nachreifeprozess kann beschleunigt werden, indem die Frucht in Zeitungspapier eingewickelt oder zusammen mit Äpfeln gelagert wird. Reif ist die Frucht, wenn sie ihren Glanz verliert.



Avocadofrüchte reifen in keinem Fall am Baum aus, sondern fallen auch ohne Pflücken in einem harten „grünen“ Zustand zu Boden, wo sie rasch reifen. Im Anbau werden die Früchte daher gepflückt, sobald sie eine marktfähige Größe erreichen.

Die Familie der Lorbeergewächse umfasst etwa 50 Gattungen mit rund 2.000 bis 2.500 Arten.

Das Holz der *Persea americana* kann für den Hausbau (Pfosten), Leichtbau, Möbel, landwirtschaftliche Geräte, Schnitzereien, Skulpturen, Musikinstrumente, Paddel usw. verwendet werden. Es ergibt auch ein gutes Furnier und Sperrholz.

Avocadocreme ist das Mus des Avocadofruchtfleisches. Sie eignet sich zum Dippen, als Brotaufstrich oder als Füllung von Tortillas. Zur Zubereitung wird das Fruchtfleisch einer reifen Avocado mit einer Gabel zerdrückt oder püriert, anschließend mit Salz oder Kräutersalz und Pfeffer gewürzt und nach Belieben mit Tomaten, Blattkoriander, Chilis, Salatgurke, Knoblauch, Zwiebel, Joghurt oder zahlreichen weiteren Zutaten verfeinert. Man kann es aber auch süß zubereiten, mit Zitrone oder Limette und braunem Zucker. Avocadocreme tendiert dazu, sehr schnell braun zu werden.

Das Öl der Avocadofrucht (Avocadoöl) sowie anderer Pflanzenteile wurde bereits von den Azteken genutzt. Vereinzelt wird es als Speiseöl verwendet, überwiegend findet es heute in der Kosmetik- und Pharmaindustrie Verwendung.

Kaum eine Frucht liefert **so** viele wichtige Nährstoffe wie die **Avocado**. Sie ist nicht nur eine besonders gute Quelle für **gesunde** ungesättigte Fettsäuren, sondern auch für eine Menge Vitamine und Mineralstoffe, wie B-Vitamine, Vitamin K, Kalium, Kupfer, Vitamin E und Vitamin C.