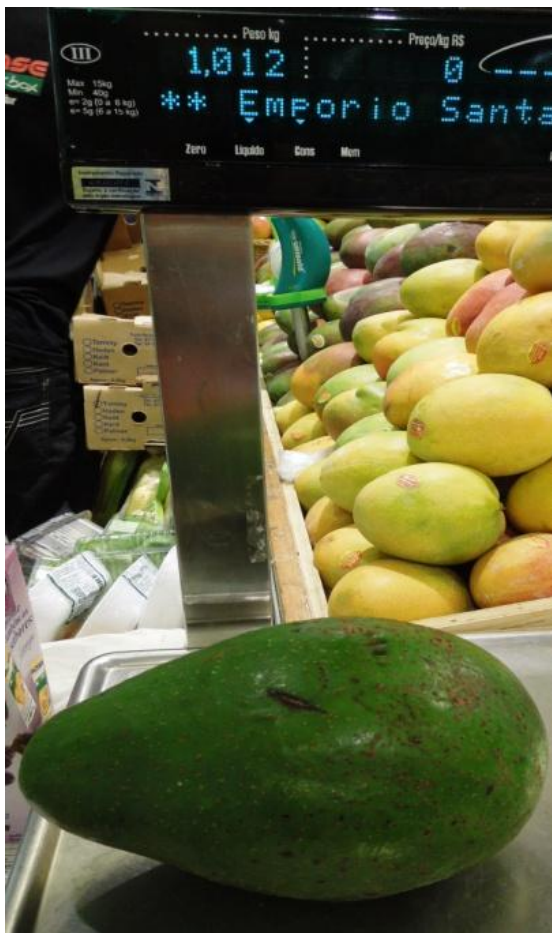


Avokadosaison in Brasilien

In Südost-Brasilien ist gerade Avokadosaison und die Sorte, die hier wächst, wiegt unglaubliche 1 kg, ist cremig und schmackhaft. (siehe Bilder mit der Waage)

Die Avokadofrucht, eigentlich eine Beere, enthält außer ihren gesunden, pflanzlichen Fetten eine große Menge an lebenswichtigen Vitaminen wie z. B. Vitamin A, Alpha-Carotin, Beta-Carotin, Biotin und Vitamin E.



Der große Nutzen, der durch das Hinzufügen von frischen Avokados zu Ihren Gerichten (Suppe, Smoothie, Salatdressing, Kartoffelpurée) erreicht wird, besteht darin, dass dadurch viele Nährstoffe – insbesondere die fettlöslichen – aus den anderen Zutaten (Früchten, Gemüse) leichter absorbiert werden können. Vitamin A, Vitamin D, Vitamin E, Vitamin K, Alpha-Carotin, Beta-Carotin, Lutein, Lycopin, Zeaxanthin und Calcium werden alle um 50 bis 100 Prozent besser absorbiert, wenn die wertvollen Fette aus der Avokado vorhanden sind.

Der bis zu 15 Meter hohe Avokado-Baum hat seinen Ursprung in Südmexiko und wurde bereits von den Azteken kultiviert. Im tropischen und subtropischen Zentralamerika wird die Frucht schon seit etwa 10.000 Jahren genutzt. Die Spanier brachten sie in die Karibik, nach Chile und Madeira, bis sie im Laufe des 19. Jahrhunderts Verbreitung bis nach Afrika und Madagaskar, Malaysia und den Philippinen fand. In jüngster Zeit werden Avokados – in kleinerer Form – auch im Mittelmeerraum kultiviert.

Das nachfolgende Rezept hat nutrisurya beim Testessen hier in São Paulo gekocht und probieren lassen. Den anwesenden Gästen hat es sehr gut geschmeckt und sie waren voll des Lobes.

(siehe Bild)

Vorspeise: gebackene Avokado

für 2 Personen

- ∞ 40 g gemahlene Paranüsse
- ∞ 1 feste große reife Avokado
oder 2 kleinere
- ∞ 60 g Ziegenfrischkäse
- ∞ 3 El Kokosöl



Gemahlene Nüsse auf einen flachen Teller geben. Avokado längs halbieren, den Stein entfernen und, wenn möglich, schälen. Ziegenkäse in die Kernmulden füllen und mit einem Messer glatt streichen. Die Avokadohälften nochmals vorsichtig halbieren. Die Avokadovierteil mit der einen Schnittfläche in die gemahlene Paranüssen drücken. Kokosöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Avokadovierteil 30 Sekunden auf der panierten Seite braten. Dazu passt gut Tomatensalat.