

## Grüne Power: Die Avocado



Die Avocado kommt ursprünglich aus Mexiko. Die grüne, birnenförmige Frucht des Avocadobaums ist eigentlich gar keine Frucht, sondern gehört zur Familie der Beeren. In Europa wird sie aber meist wie Gemüse behandelt und vor allem mit salzigen Speisen gegessen. Die Avocado ist ein richtiges Kraftpaket: Neben Kohlenhydraten stecken in ihr die Vitamine C und E, Phosphor, Kalium, Kalzium und Eisen. Allerdings hat sie auch bei Weitem den höchsten Fettgehalt aller bekannten Obst- und Gemüsesorten. 100 Gramm Avocado bringen es nach unterschiedlichen Angaben auf 150 - 200 Kalorien und einen Fettgehalt von 25 Gramm. Dabei handelt es sich aber um die sogenannten ungesättigten Fettsäuren, die gesund für unseren Körper sind. Sie stärken die Herzgesundheit, regulieren unseren Cholesterinhaushalt und sind gut für Haut und Haare. Eines der leckersten Rezepte mit Avocado, die Guacamole, stammt ebenfalls aus Mexiko. Man braucht nur das weiche Fruchtfleisch der Avocado zerstampfen, Salz, Pfeffer und Knoblauch beimischen und schon hat man eine köstliche und vielseitige Paste gezaubert. Durch ein paar Tröpfchen Zitronensaft bleibt die grüne Farbe auch über eine längere Zeit erhalten. Guten Appetit!

(176 Wörter)

(Christiane Sturz für [www.deutsch-to-go.de](http://www.deutsch-to-go.de) - zusammengefasst aus:  
<http://www.gesundheit.de/ernaehrung/lebensmittel/avocado> - <http://gesundelebensmittelliste.de/avocado-gesund-ist/> - <http://www.essen-und-trinken.de/avocado#> )