PERSEA AMERICANA

Carolina Gisel Matti

STECKBRIEF

Name	Persea americana / Avocado
Familie	Lauraceae / Lorbeergewächse

Das cremige und leicht nussig schmeckende Fruchtfleisch wird als Lebensmittel verwendet, etwa als Brotaufstich, für Guacamole, Salate und Desserts.

Verwendete Droge	Die Frucht.
Inhaltsstoffe	Fettes Öl (hoher Anteil): Avocadoöl (Avocado oleum), das aus einfach ungesättigten Fettsäuren (MUFA), mehrfach ungesättigten Fettsäuren (PUFA) und gesättigte Fettsäuren besteht. Fasern / Ballaststoffe, Proteine, wenig Kohlenhydrate und Zucker, Mineralstoffe, Vitamine, Carotinoide und Phytosterole.
Wirkungen	Möglicherweise Entgegenwirken der Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen.
Indikationen	Nicht indiziert.
Kontraindikationen	Keine Bearbeitung.
Unerwünschte Wirkungen	Das Fruchtfleisch verfärbt sich beim Lagern rasch braun, weil es oxidiert wird.
Interaktionen	Keine bekannt.
Zubereitung und Dosierung	**Als Lebensmittel:** Das butterweiche und cremige Fruchtfleisch hat einen angenehm nussigen Geschmack und kann zum Beispiel mit Kräutersalz und Zitronensaft auf einer Scheibe Brot gegessen werden. Aus Avocados wird auch die Guacamole zubereitet, die als Dip verwendet wird. Daneben existieren zahlreiche weitere Verwendungen in der Küche, z.B. für Salat oder Desserts. Das fette Öl ist in zahlreichen Körperpflegemitteln und in Kosmetika enthalten.

BOTANIK

Die Frucht ist aus botanischer Sicht eine Beere.

Vorkommen	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 Südafrika, Israel, Kalifornien, Chile, Peru, Australien, Neuseeland und Südspanien (Málaga und an der Küste von Granada) angebaut. Im Mittelmeerraum wird die Avocado erst seit Anfang des 20. Jahrhunderts kultiviert.
Statur	Strauchig und schnellwüchsig, kann eine Wuchshöhe von bis zu 20 m erreichen.
Rinde	Mehr oder weniger glatt und aschgrau.
Blätter	Recht grosse, spiralig angeordnete, dunkelgrüne bis grünbräunliche, eilliptische, eiförmig bis lanzettliche, spitze bis zugespitzte und glänzende, ledrige, dickliche Blätter. Die Laubblätter sind bis zu 45 Zentimeter lang.
Blüten	Bildet normalerweise erst nach etwa zehn oder mehr Jahren Blüten aus. Die kleinen, etwa 5–8 mm langen, kurz gestielten, gelblich bis grünlichen Blüten stehen in rispenartigen, end- oder achsenständigen Blütenständen.

Geschichte

Bestimmte Sorten werden auch zu medizinischen Zwecken verwendet (zum Beispiel als Bakterizid und gegen Durchfallerkrankungen oder zur kontrollierten Gewichtszunahme durch den hohen Fettgehalt von ca. 25 %).
Übergewichtige Menschen können durch täglichen Verzehr den Cholesterinwert senken. Verantwortlich soll der Gehalt an einfach ungesättigte Fettsäuren sein.

Quellen: www.pharmawiki.ch, www.awl.ch, www.arzneipflanzenlexikon.info