Vital Lebensmittel

April: Die Avocado



Nährwerttabelle pro 100g:

Energie:	**160 kcal**
Eiweiß:	**2 g**
Kohlenhydrate:	**9 g**
Ballaststoffe:	**7 g**
Fett:	**15 g**
Gesättigte Fettsären:	**2,1 g**
Vitamin A:	**146 IU**
Kalzium:	**12 mg**
Vitamin C:	**10 mg**
Magnesium:	**29 mg**

Das Wichtigste über die Avocado:

- Durch die Hautschutzvitamine A und E und die ungesättigten Fettsäuren ist die Avocado ein natürlicher Jungbrunnen für die Haut.
- Da sie kaum Kohlenhydrate enthält ist sehr gut geeignet für eine Low- Carb- Ernährung.
- Sie hat den höchsten Fettgehalt aller bekannten Obst- und Gemüsesorten, allerdings gelten sie aufgrund der Zusammensetzung aus vielen Ein- und Mehrfach ungesättigten Fettsäuren als gesunde Fette.
- Die wertvollen ungesättigten pflanzlichen Fettsäuren, wirken sich positiv auf die Cholesterinwerte aus. Zudem sorgen diese auch dafür, dass die Vitamine und Nährstoffe vom Körper gut aufgenommen werden können.
- Außerdem kurbeln sie den Stoffwechsel an und helfen dadurch beim Abnehmen.

Weitere Informationen:

Neben dem Fruchtfleisch ist auch der Avocadokern essbar! Dazu sollte der Kern zunächst komplett vom Fruchtfleisch befreien und getrocknet werden. Nach dem Trocknen kann man den Kern mahlen und raspeln und beispielsweise als Teeaufguss verzehren oder auch in Speisen unterrühren. Denn auch im Kern stecken wertvolle Nährstoffe, die so genutzt werden können. Man sollte jedoch sparsam mit der Menge sein, denn das Pulver kann neben seinem nussigen Geschmack auch einen leicht bitteren Geschmack aufweisen.

Avocados sind reich an Phytosterole, diese haben eine anti-inflammatorische Eigenschaften, die uns gegen einige entzündliche Krankheitsprozesse, wie z.B. **Arthritis oder Arteriosklerose** schützen. Einige Studien belegen, dass sie auch die Immunantwort verstärken. Die Avocado kann auf unterschiedliche Weisen verzehrt werden, zum Beispiel gefüllt und im Ofen überbacken, als Guacamole verarbeitet zum Dippen oder aufs Brot oder einfach mit etwas Salz und Pfeffer roh.