

ihren sortentypischen Fettgehalt erreicht haben. Der Erntetermin wird durch Bestimmung des Trockensubstanzgehaltes von Probefrüchten ermittelt. Zu früh geerntete Früchte schrumpeln, haben eine gummiartige Konsistenz und schmecken „grasig“. Die Früchte können nur hartreif geerntet und transportiert werden. Die Nachreife kann vor dem Verkauf erfolgen, dann werden die Früchte als „vorgereift“ angeboten. Andernfalls werden hartreife Früchte verkauft, die bei Zimmertemperatur innerhalb von wenigen Tagen nachreifen. Reife, gesunde Früchte sind ein bis zwei Wochen haltbar.

## Lagerung

Die Nachreife erfolgt am besten bei 15 bis 25 Grad Celsius. Eine Lagerung der hartreifen Früchte ist bei geringeren Temperaturen über zwei bis vier Wochen möglich. Avocados sind kälteempfindlich und stellen – je nach Sorte – unterschiedliche Ansprüche an die Temperatur. Die hartreifen Früchte der meisten Sorten (zum Beispiel Fuerte, Hass) vertragen 5 bis 8 Grad Celsius, während die kälteempfindlichen Sorten des Westindischen Typs (zum Beispiel Simmonds, Lula, Waldin) 12 bis 13 Grad Celsius benötigen. Die relative Luftfeuchtigkeit sollte 85 bis 95 Prozent betragen. Ein Wachsüberzug auf den Früchten kann das Austrocknen während Lagerung und Transport verhindern. Genussreife Früchte vertragen etwas tiefere Temperaturen als hartreife. Grundsätzlich empfiehlt es sich jedoch, hartreif gekaufte Früchte zu Hause nicht im Kühlschrank zu lagern, umgehend zu reifen und zu verzehren.

## Qualität

### Reife

Avocados sind reif, wenn sie auf leichten Fingerdruck nachgeben. Die Färbung der Schale reicht bei den meisten Sorten von Hellgrün bis Dunkelgrün. Bei Sorten wie Hass, Lamb Hass, Maluma, Carmen, GEM



Pinkerton

sowie Benik ist die Reife leichter erkennbar, da sich die Schale im Verlauf der Reife braun bis braunschwarz färbt.

### Keine Kälteschäden

Durch zu niedrige Lagertemperaturen verursachte Kälteschäden sind erst an den reifenden Früchten zu erkennen. Äußerlich erscheinen dunkle Flächen auf der Schale. Innerlich ist das Fruchtfleisch grau bis schwarz verfärbt, während im Querschnitt die Gefäßbündel als dunkelbraune bis schwarze Punkte im Fruchtfleisch erscheinen. Die Früchte sind nicht mehr zum Verzehr geeignet.

### Keine Anthraknoseflecken

Verschiedene Fäulniserreger können Avocados bereits am Baum oder während der Ernte infizieren. Die bedeutendste Krankheit ist die Anthraknose. Sichtbar wird der Befall erst an den reifenden Früchten. Sie zeigen kreisrunde, schwarze Flecken auf der Schale und deutlich abgegrenztes, dunkles Fruchtfleisch unterhalb dieser Flecken. Die Früchte sind nicht zum Verzehr geeignet.

### Keine Druckstellen

Auch die noch hartreifen Früchte sind druckempfindlich, Stöße zeigen sich bei der reifen Frucht durch Verfärbungen und kleine Hohlräume im Fruchtfleisch. Diese Stellen können vor dem Verzehr entfernt werden.

## Avocados – in Kürze

- Baumfrucht aus den Tropen und Subtropen.
- Hauptlieferländer: Peru, Chile, Kolumbien, Spanien, Israel, Kenia, Südafrika.
- Fruchtgewicht: 100 Gramm bis 1,5 Kilogramm.
- Wichtige Inhaltsstoffe: Eiweiß, Ballaststoffe, Kalium, Magnesium, Phosphor, Eisen, Vitamine C, E, K, B<sub>5</sub>, B<sub>6</sub>.
- Butter des Waldes: 5 bis 30 Prozent Fett.
- Einkaufstipps: Hartreife oder vorgereifte Früchte, keine schwarzen Flecken auf der Schale.
- Lagerung: Nicht im Kühlschrank.

## Impressum

### Herausgeberin

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung  
Präsidentin: Dr. Margareta Büning-Fesel  
Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn  
Telefon: 0228 6845-0  
www.ble.de | www.landwirtschaft.de



### Redaktion

Marlene Prinz, Referat 413, BZL in der BLE  
Autor: H.-G. Levin

### Kontakt

E-Mail: [info@ble-medien-service.de](mailto:info@ble-medien-service.de)  
[www.ble-medien-service.de](http://www.ble-medien-service.de)



**Druck:** Kern GmbH, In der Kolling 120, 66450 Bexbach

**Bildnachweis:** jeweils © BLE

**Stand:** Dezember 2023

**Art.-Nr.** 0475

# Avocados

## Produktinformation





Avocados am Baum

## Vielfalt

Die Sorten von Avocados lassen sich aufgrund ihrer ursprünglichen Herkunft in drei Typen einteilen.

**Mexikanischer Typ (M):** kälteverträglich, kleinfrüchtig, dünn- und glattschalig, 15 bis 30 Prozent Fett, cremiges Fruchtfleisch, großer Samen.

**Guatemalteckischer Typ (G):** weniger kälteverträglich, mittelgroße Früchte, dick- und rauschalig, 10 bis 20 Prozent Fett, cremiges Fruchtfleisch, kleiner Samen.

**Westindischer Typ (W):** kälteempfindlich, großfrüchtig, 3 bis 10 Prozent Fett, wässriges Fruchtfleisch, großer Samen.

Heutige Sorten sind meist Kreuzungen zwischen diesen Typen. Die wichtigsten, am deutschen Markt vertretenen Sorten sind:

**Bacon (M x G):** 170 bis 510 Gramm, verkehrt eiförmig, grüne, dünne, glänzende, ledrige Schale, 18 Prozent Fett, großer Samen, früh reifend, guter Geschmack.

**Ettinger (M x G):** 170 bis 570 Gramm, birnenförmig, leuchtend hellgrüne, sehr dünne, glatte Schale, 18 bis



Ettinger



Fuerte

22 Prozent Fett, großer Samen, früh reifend, sehr guter Geschmack.

**Fuerte (M x G):** 170 bis 500 Gramm, birnenförmig, mehr oder weniger langer Hals, grüne, dünne, weiche, leicht angeraute Schale, 16 bis 18 Prozent Fett, mittelgroßer Samen, sehr guter, nussiger Geschmack.

**Hass (M x G):** 140 bis 400 Gramm, ei- bis birnenförmig, dunkelgrüne, bei Reife braunschwarze, mitteldicke, stark runzelige, ledrige Schale, 18 bis 20 Prozent Fett, mittelgroßer Samen, exzellenter, nussiger Geschmack. Auf Hass entfällt circa 90 Prozent der Weltproduktion. Hass-ähnliche Sorten sind zum Beispiel Carmen, GEM, Lamb Hass und Maluma.

**Pinkerton (M x G):** 230 bis 430 Gramm, birnenförmig, teilweise mit langem Hals, dunkelgrüne, mitteldicke, ledrige, runzelige Schale, 18 bis 25 Prozent Fett, kleiner Samen, sehr guter, nussiger Geschmack.

**Semil 34 (G x W):** 400 bis 700 Gramm, verkehrt ei- bis birnenförmig, grüne, leicht unebene bis glatte Schale, 7,5 bis 15 Prozent Fett, mittelgroßer Samen, guter bis exzellenter Geschmack.

Bei den sogenannten **Cocktail-Avocados** handelt es sich um kleine, samenlose Früchte, die meist von der Sorte Fuerte angeboten werden.

## Inhaltsstoffe

Avocados zählen – neben Oliven – zu den fettreichsten Früchten. Das Öl ist hochwertig, enthält vor allem die einfach ungesättigte Ölsäure sowie die mehrfach ungesättigte Linol- und Linolensäure. Das Öl findet als hoch erhitzbares Speiseöl, aber auch für kosmetische Zwecke Verwendung. Es ist gut verdaulich und wirkt sich günstig auf den Cholesterinspiegel aus. Das cremige Fruchtfleisch hat einen nussigen, teilweise süßlichen Geschmack, ist arm an Kohlenhydraten, aber reich an Eiweiß und Ballaststoffen sowie den Mineralstoffen Kalium, Magnesium, Phosphor und Eisen. Außerdem enthalten Avocados neben etwas Provitamin A und Vitamin C reichlich B-Vitamine und die Vitamine E und K.

## Ernte

Die Avocadofrüchte können am Baum nicht zur Genussreife heranreifen, das heißt sie müssen gepflückt werden, wenn sie ihre sortentypische Größe und



Hass

## Herkunft

Die Avocado (*Persea americana*) gehört zu den Lorbeer- gewächsen (*Lauraceae*). Sie hat ihren Ursprung in den tropischen und subtropischen Regionen Mittelamerikas und wurde bereits von den Maya und Azteken kultiviert. Heute werden Avocados weltweit in den Tropen und Subtropen beiderseits des Äquators und im Mittelmeerraum angebaut. Die Weltproduktion von knapp 9 Millionen Tonnen wird zu 72 Prozent in Mittel-, Süd- und Nordamerika erzeugt. Mit Abstand größter Produzent ist Mexiko, gefolgt von Kolumbien, Peru, der Dominikanischen Republik, Kenia, Indonesien, Vietnam, Israel, Haiti, Chile, Äthiopien und anderen (FAO, 2022).

## Lieferländer

Die Avocado ist kommerziell gesehen eine ziemlich junge Frucht und spielt im internationalen Handel erst seit etwa 45 Jahren eine Rolle. Avocados sind ganzjährig verfügbar und werden von Oktober bis Mai hauptsächlich aus Chile, Kolumbien, Spanien, Israel, Marokko, der Dominikanischen Republik und Mexiko nach Deutschland eingeführt. Von Frühsommer bis Herbst wird der deutsche Markt hauptsächlich von Peru, Kenia, Südafrika und Tansania beliefert (Destatis, 2022).