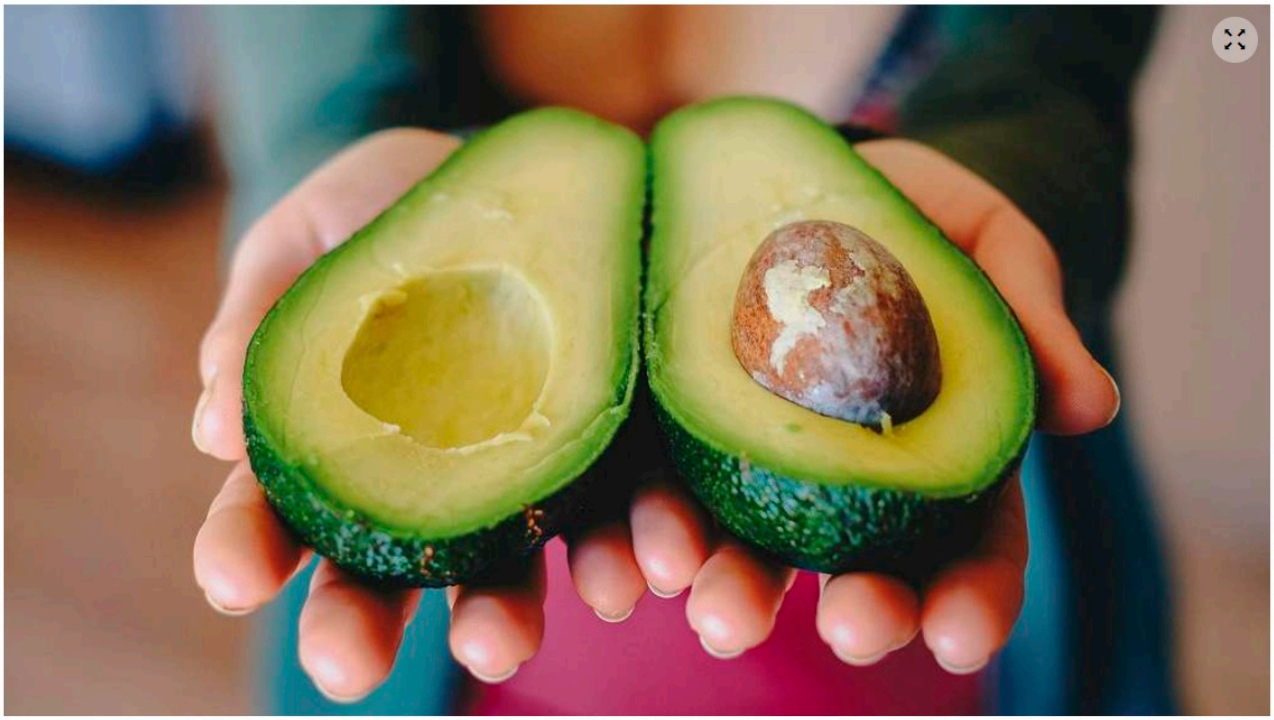


Lecker und gesund: Der Avocado-Konsum hat sich in Deutschland in den vergangenen vier Jahren verdoppelt. © Pixabay

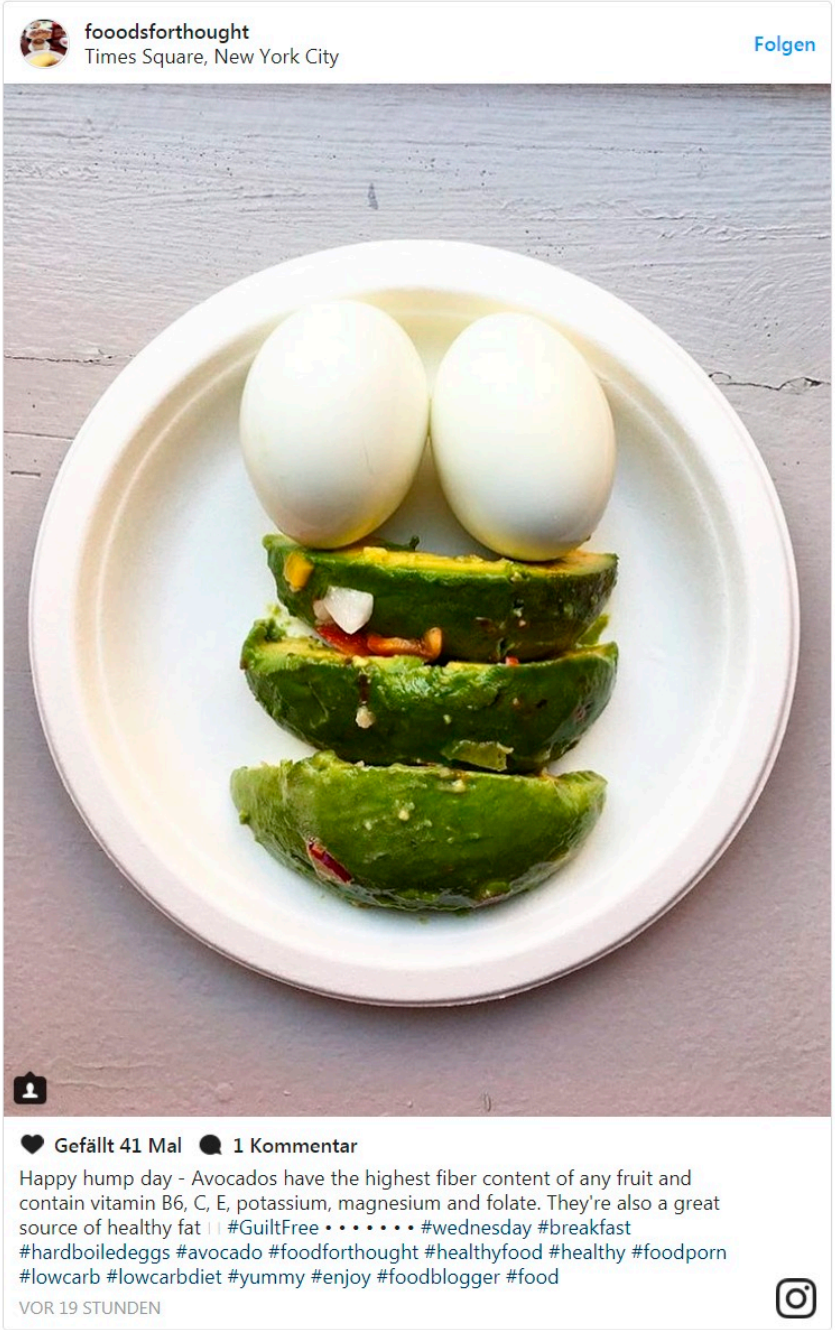
Fruchthändler Meissner: "Man isst und nimmt ab dabei"

Avocado-Hype: So wurde aus der Hodenfrucht ein Superfood

0 Veröffentlicht am: 18.08.17 | von Matthias Lohr

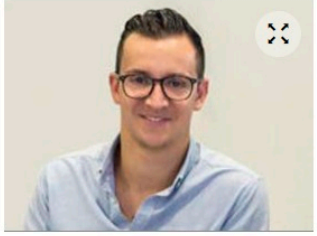
Früher waren Avocados wegen ihres hohen Fettgehalts verpönt, heute schwören Gesundheitsfanatiker auf die Frucht. Aber wie lange noch? Ein Kasseler Obsthändler glaubt, dass der Hype noch größer wird.

Nicht einmal schreckliche Meldungen aus Großbritannien können den Siegeszug der Avocado stoppen. Weil auf der Insel immer mehr Menschen mit Verletzungen ins Krankenhaus kommen, die sie sich beim Schneiden der Trendfrucht zugezogen haben, nennen Ärzte das Syndrom "die Avocado-Hand". Ein Chirurg schlug in der "Times" sogar vor, man solle Warnhinweise auf die Obstsorte kleben - als sei die Avocado eine Fleisch fressende Pflanze und nicht der Mensch selbst schuld.



Tom Meissner vom Kasseler Fruchthandelsunternehmen T. Meissner hat von den blutigen Massakern in britischen Küchen noch nichts gehört, aber sie verwundern ihn nicht. Wo viel geschnitten wird, schneidet man sich auch schon mal ins eigene Fleisch. Und seine Firma verkauft so viele Avocados wie noch nie. "Noch vor zwei Jahren lief das bei uns überhaupt nicht", sagt der Prokurist. Mittlerweile geht die Frucht palettenweise an den Lebensmitteleinzelhandel und Sushi-Läden, die das Familienunternehmen Meissner vor allem beliefert: "Die allermeisten Leute essen Avocados, weil es ein Trend ist. Sie soll gut für die Haut sein und die eine oder andere Krankheit lindern." Vor allem die angeblich guten Fette der Frucht haben es den Fans angetan. "Man isst und nimmt dabei ab", verspricht Meissner.

Wunder kann natürlich auch die Avocado nicht bewirken, aber die Geschichte der Frucht ist ein kleines Wunder. In Deutschland hat sich der Konsum von 30.000 Tonnen (2012) auf 60.000 im Vorjahr verdoppelt. Weltweit werden jede Saison fünf Millionen Tonnen geerntet - zumindest wirtschaftlich trifft die Bezeichnung "Superfood" zu. Dabei hatte die in Zentralamerika beheimatete Frucht lange Zeit ein Image-Problem. Wegen ihres hohen Fettgehalts hieß sie in Deutschland auch "Butterfrucht". Andernorts nannte man sie "Alligatorbirne", da die Haut wie Leder aussieht, das mit kleinen Warzen übersät ist.



Tom Meissner

Zudem konnten sich die Frucht Anfang des 20. Jahrhunderts nur Wohlhabende leisten. Um sie bekannter zu machen, tauften kalifornische Bauern die "Alligatorbirne" in Avocado um. Dafür hatten sie das aztekische Wort ahuacatl abgewandelt, das für Hoden steht. Aber auch die Hodenfrucht verkaufte sich erst super, nachdem eine US-Werbeagentur in den 90er-Jahren eine große Kampagne zum Super Bowl gestartet hatte: Football-Spieler stellten Avocado-Rezepte vor. Heute gehört die Beere, die aus botanischer Sicht eine Obstsorte und kein Gemüse ist, zum größten Sportspektakel der Welt wie die Werbespots in der Halbzeitpause.

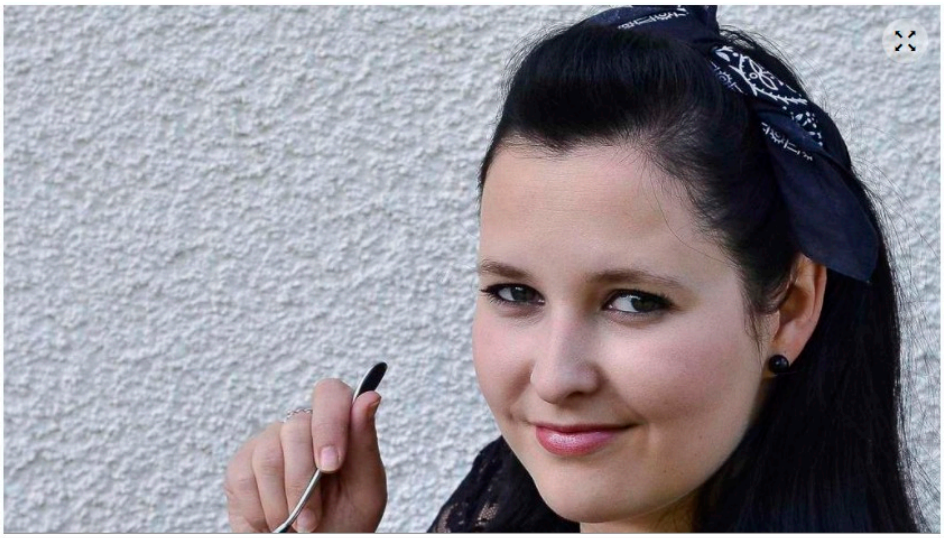
Avocado-Fans schätzen nicht nur die vielen Nährstoffe wie Mineralien, Vitamine und Eisen sowie die einfache Zubereitung, sondern auch den Geschmack. "Der ist mit nichts zu vergleichen", sagt Sascha Kovacs vom Kasseler Restaurant Denkma(h)l. Der Küchenchef ist einer der Vorreiter in der Region und bietet schon seit Jahren Avocado-Gerichte an. Und die Nachfrage ist immer größer geworden. Für Feinschmecker empfiehlt Kovacs etwa vegetarischen Flammkuchen mit karamelisiertem Ziegenkäse.

Fruchthändler Meissner isst die Avocado dagegen am liebsten pur auf dem Sandwich, weil sie so cremig ist. Den Geschmack lässt er sich auch nicht von Kritikern madig machen, die den hohen Wasserverbrauch bei der Produktion anprangern. Für ein Kilo Avocados werden demnach 1000 Liter Wasser benötigt, für ein Kilo Tomaten reichen schon 180 Liter.

Vor allem in den trockenenen Anbaugebieten in Mexiko entstünden so laut Öko-Aktivisten Monokulturen. Weil die Nachfrage ungebrochen ist, ist die Frucht sogar bei Dieben beliebt. An mexikanischen Supermarktschaufenstern hängen nachts Schilder wie: "Über Nacht kein Geld und keine Avocados gelagert."

Ein leckeres Rezept mit Avocado.

In sozialen Netzwerken ist die Frucht längst ein Popstar. Bei Instagram findet man unter dem Hashtag #Avocado mehr als sechs Millionen Bilder. Trotzdem prophezeien manche das baldige Ende des Hypes. Für Meissner ist das hingegen noch lange nicht in Sicht: "Das wird sogar noch deutlich mehr." Für alle, die sich aus Versehen schneiden, empfiehlt er darum spezielle Avocadomesser, die es natürlich längst auch gibt.



Foodbloggerin Christina Heß.

Foodbloggerin Christina Heß über die Avocado

Was ist so toll an der Avocado?

Christina Heß: Avocados versprechen viel - gesunde Fette, Vitamine und vor allem das Gefühl, hip zu sein. Warum die grüne Beere auf Socialmedia-Kanälen ein Klick-Garant ist, weiß ich auch nicht. Auf die Idee, sie auf ein Toast zu streichen oder aus der Schale pur zu löffeln, bin ich vor dem Instagram-Hype nicht gekommen. Ganz ehrlich? Ich finde, die Avocado wird überbewertet. Ich esse gerne Guacamole, den mexikanischen Avocado-Dip, aber ich brauche sie nicht an jedes Gericht. Die Hipster meiner Generation kaufen keine teuren Autos mehr, um die Nachbarn zu beeindrucken, sondern zeigen ihr Geld mit teuren Superfoods auf ihrem Instagram-Account. So beeindrucken sie Menschen auf der ganzen Welt. Es ist ein Stück Lebensgefühl.

Was kann man alles damit machen?

Heß: Ich mache aus Avocados am liebsten Guacamole. Rezepte für drei Varianten gibt es auf meinem Blog. Wenn man sich in anderen Blogs umsieht, gibt es da Menschen, die die Frucht in Panade wie Pommes frittieren, in Kuchen verbacken, in Smoothies schmeißen, als Dips verwenden, im Salat verarbeiten, sie grillen oder mit einem Ei im Loch in den Ofen schieben. Da die Avocado keinen großen Eigengeschmack hat, bringt sie Cremigkeit an die Gerichte. Ob das nicht auch mit einer kostengünstigeren Alternative geht, muss jeder selbst entscheiden.

Mittlerweile gibt es auch Kritik am Avocado-Hype. Ist die gerechtfertigt?

Heß: Ja, ich finde vor allem traurig, dass Avocados immer teurer werden und die Bevölkerung und Hersteller in weniger finanzstarken Ländern es sich immer seltener leisten können, Avocados zu essen. Ein weiteres Negativbeispiel ist das Superfood Quinoa. Mittlerweile überlege ich mir zwei Mal, eine Frucht, bei der man eigentlich nie den perfekten Reifegrad erwischt, für zwei Euro zu kaufen. Da bleibe ich manchmal lieber bei heimischen Superfoods wie Wirsing - aber das bringt halt weniger Klicks.

Zur Person

Christina Heß wurde 1990 in Kassel geboren, arbeitet im Büro und ist seit 2012 Foodbloggerin. Auf ihrem Blog „Christina macht was“ schreibt sie über all die Dinge, die ihr schmecken.

AUTOR

Matthias Lohr

*1974, Soziologie- und Politikstudium, bei der HNA ab 1994 freier Mitarbeiter, elf Jahre lang Kulturredakteur, mittlerweile in der Online-Redaktion. Am liebsten in Laufschuhen und auf dem Rad unterwegs.

mal@hna.de