

## Informationsblatt:

### Avocado - Facts

Da Avocados überwiegend in Regionen angebaut werden, in denen es nicht ausreichend regnet, müssen die Avocado- Bäume bewässert werden. Aufgrund der steigenden Nachfrage nach Avocados in Europa und auch in China, werden die Anbauflächen stetig erweitert, es entstehen Avocadomonokulturen, die einen sehr hohen Wasserverbrauch haben.<sup>1</sup>

Pro kg Avocado (4-5 Stück) sind 1000 Liter Wasser notwendig. Das entspricht 7 vollen Badewannen. Wasser, das aus Flüssen abgeleitet oder aus dem Grundwasser hochgepumpt werden muss – und dann womöglich anderswo fehlt.

Ohne Bewässerung kommen Avocado- Kleinbauern in Ostafrika aus, denn dort regnet es genug.<sup>2</sup> Der Vergleich mit anderen Lebensmitteln macht deutlich, dass diese noch viel bedenklicher sind. Wie schneidet die Ökobilanz oder der Wasserverbrauch der Avocado im Vergleich zu Fleisch ab? Die Zahlen im Überblick:<sup>3</sup>

Lebensmittel (100g)	CO2-Emission in kg	Wasserverbrauch in l
Avocado	0,05	100
Ei	0,20	330
Butter	0,92	-
Fleisch	0,81	550
Äpfel	0,03	70
Vollkornbrot	0,06	-
Milchprodukte, Joghurt & Käse	0,12-0,85	500
Kartoffeln	0,01	15

## Informationsblatt:

### Avocado - Facts

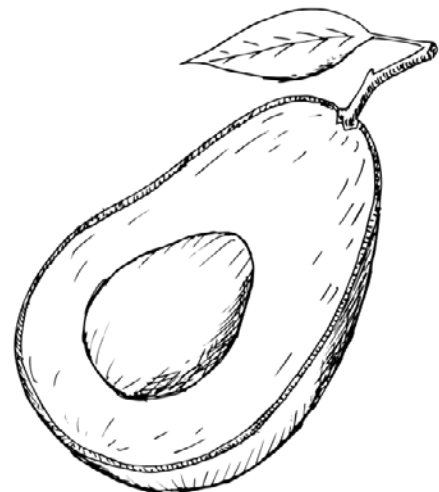
Avocados enthalten Folsäure, Niacin, Vitamin E, Kalium, wertvolle Aminosäuren und reichlich ungesättigte Fettsäuren z.B. Linolsäure. Diese Omega-3-Fettsäure ist für die Gehirnfunktion und Immunabwehr lebenswichtig. Linolensäure kann zudem Entzündungsreaktionen einschränken und das Zusammenlagern von Blutplättchen hemmen, was wiederum die Gefahr verstopfter Gefäße verringert.

Wer auf Bio-Standards achtet, darf keine Avocados aus Chile, Mexiko und anderen tropischen Ländern kaufen. Denn diese Standards werden hier nicht kontrolliert. Die Alternative sind Avocados aus Südsanien oder Israel, die das EU-Biosiegel tragen. Selbst wer frisch vom Markt kauft, sollte bei der Avocado auf das EU-Biosiegel achten, wenn ihm nachhaltige, fair erzeugte Lebensmittel wichtig sind.

Die meisten „Alligatorfrüchte“ – ein Beiname, der wegen der grünen, noppigen Schale erfunden wurde – stammen aus Mexiko, dem weltweit größten Anbauland. Und dort entstehen Probleme durch den Massenanbau und die damit verbundene illegale Abholzung der Wälder. Pro Jahr werden zwischen 1500 und 4000 Hektar Wald gerodet.

Avocado ist die Eiweißreichste Frucht - ja Avocado ist eine Beerenfrucht und kein Gemüse.<sup>4</sup>

Bio-Avocados haben dieselben langen Wege wie konventionelle. Avocados aus Übersee kommen per Schiff, die Spanischen per Lkw nach Deutschland. Für konventionelle Avocados gibt es eigene Reifereien, in denen sie zum Nachreifen gelagert werden und aus denen die Früchte bereit für den Verzehr in die Supermarktregale geliefert werden.<sup>5</sup>



1 <https://www.friedrich-verlag.de/geographie/oekologie/wassermangel-in-chile-durch-avocadoanbau/>

2 <https://schrotundkorn.de/essen/problemfrucht-avocado>

3 <https://www.otto.de/reblog/avocado-nachhaltig-13964/>

4 <https://studylib.net/doc/8315252/avocado-fact-sheet>

5 <https://schrotundkorn.de/essen/problemfrucht-avocado>

Bildnachweis: Avocado by Alex Muravev from NounProject.com