

Torta de Aguacate (Palta)

Avocadokuchen



A pesar que el aguacate tiene diferentes denominaciones, como en Perú la «palta», en México el «aguacate» y en Europa el «Avocado», todo el mundo sabe sobre cual fruta se habla. Hace un par de años el aguacate solo se conseguía en tiendas gourmet y a un precio muy alto, hoy en día se les encuentra en todos los supermercados.

El aguacate es una fruta de alto consumo en el mundo. La carne sabe bastante neutral, más que nada tiene un ligero sabor de nuez y es de una consistencia cremosa. Por lo tanto su uso es multifuncional, sea para platos salados o dulces. En Europa los aguacates más que nada se preparan como verdura, por ejemplo en ensaladas o para untar. En cambio en Sudamérica y en Asia se encuentra el aguacate más bien en los postres. Yo misma estoy acostumbrada a comer el aguacate con sal. Hace muchos años cuando estuve invitada en casa de unos amigos que han vivido algunos años en Brasil, ellos pusieron azúcar encima del aguacate. Yo quedé muy sorprendida de esto y pensé primero que se trataba de una equivocación. Todo lo contrario, para ellos la variante salada era desconocida. Así que luego preparé la «torta de avocado» y descubrí la gran cantidad de variedades de su preparación.

«Para los brasileños, la variante salada del aguacate era desconocida»

El aguacate es oriundo del sur de México. Desde aprox. 5000 años a.C., mucho antes del descubrimiento de América los indios de Centroamérica y Sudamérica entre Perú y México, ya cultivaban aguacates. Los árbo-

Auch wenn die Avocado in Perú «Palta», in México «Aguacate» und in Europa «Avocado» genannt wird, weiß mittlerweile jeder, um welche Frucht es sich hierbei handelt. Vor ein paar Jahren war sie hierzulande nur in speziellen Geschäften und zu einem hohen Preis erhältlich. Heute findet man die Avocado in jedem Supermarkt.

Die Avocado wird weltweit gerne gegessen: Das Fruchtfleisch ist geschmacklich recht neutral, ganz leicht nussig und von einer cremigen Konsistenz, deshalb in fast jedem Gericht einsetzbar: ob süß oder salzig. In Europa werden die Avocados eher als Gemüse verarbeitet und somit häufig in salzigen Speisen, wie beispielsweise in Salaten oder als Brotaufstrich verwendet. In Südamerika und in Asien dagegen ist die Avocado eher in Süßspeisen wiederzufinden. Ich selber war es von Zuhause aus gewohnt, das Avocado-Fruchtfleisch mit Salz zu essen. Als ich allerdings vor vielen Jahren bei Freunden, die lange in Brasilien gelebt haben, zum Essen eingeladen war, haben sie Zucker auf die Avocado gestreut. Ich war sehr verwundert und dachte zuerst, dass es ein Versehen war. Doch ganz im Gegenteil: für sie war es unvorstellbar die Avocado mit Salz zu essen. Daraufhin habe ich den hier angebotenen Avocadokuchen ausprobiert und die Vielfalt der Zubereitungsmöglichkeiten der Avocado entdeckt.

Die Avocado stammt ursprünglich aus dem Süden Mexikos und wurde bereits vor der Entdeckung Amerikas seit etwa 5.000 v. Chr. von den Indianern Mittel- und Südamerikas zwischen Peru und Mexiko kultiviert. Es sind immergrüne Bäume mit einer Höhe von bis zu 20 m. Die grüne, birnenförmige Frucht verfügt über einen hohen Nährstoffgehalt.

les son hojas siempre verdes y pueden crecer hasta una altura de 20 m. La fruta verde y de forma de pera tiene un alto valor nutritivo. Además de hidrato de carbono, el aguacate también contiene mucha vitamina C, fósforo, calcio y hierro.

Los conquistadores españoles y portugueses llevaron el aguacate por el Caribe hacia África y luego a Asia. Recién desde principios del siglo XX los aguacates se cultivan también en la región mediterránea. Se dice que existen aproximadamente 400 variedades de aguacates, de tamaño como por ejemplo una ciruela hasta el tamaño de un melón. Las variedades más conocidas en Alemania son la variedad «Fuerte» con la piel verde y «Hass» con la piel de color marrón oscuro a negra.

Por la dureza del hueso, se presume que el aguacate es una drupa. Sin embargo el aguacate es una baya, porque el endocarpio es carnoso.

Neben Kohlenhydraten liefert die Avocado auch reichlich Vitamin C, Phosphor, Kalzium und Eisen.

«Für Brasilianer ist es unvorstellbar die Avocado mit Salz zu essen»

Die spanischen und portugiesischen Seefahrer brachten die Avocados über die Karibik nach Afrika, schließlich weiter nach Asien. Erst seit Beginn des 20. Jahrhunderts werden Avocados auch im Mittelmeerraum angebaut. Es heißt, dass es weltweit rund 400 Sorten Avocados gibt, von Pflaumen- bis Melonengröße. Die in Deutschland bekanntesten Sorten sind: «Fuerte» mit der grünen Schale und «Hass» mit der dunkelbraun bis schwarzen Schale.

Die Avocado ist übrigens keine Steinfrucht – wie man bei der Härte des Kerns vermuten könnte – sondern eine Beere, weil der Samen ohne weitere Schutzhülle im Fruchtfleisch liegt.



Avocadokuchen

Zutaten für 4 Personen

2 Avocados
 100 g Butter
 150 g Naturjoghurt
 200 g Mehl
 170 g Zucker
 2 Eier
 50 g Aprikosen, getrocknet
 50 g Rosinen
 1 Messerspitzen Zimt
 1 Messerspitzen Muskatpulver
 1 TL Backpulver
 Puderzucker

Zubereitung

Die Avocados längs halbieren, die Kerne entfernen und die Hälften schälen. In einer Schüssel den Zucker und die Eier schaumig

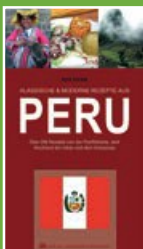
schlagen, die Avocados, die Butter und den Joghurt dazugeben und cremig rühren. Die Aprikosen und die Mandeln fein hacken und in einer anderen Schüssel mit dem Mehl, dem Zimt, dem Muskat, dem Backpulver und den Rosinen vermengen. Die Avocadocreme hinzufügen und zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig in eine gefettete Kastenform füllen und bei 200 °C (Umluft) / 220°C (Ober-Unterhitze) etwa 45 Minuten backen. Auf einem Backgitter abkühlen lassen. Mit Puderzucker bestäuben.

Aufgrund der cremigen Beschaffenheit der Avocados und des Wassergehalts des Joghurts wird die Mitte des Kuchens immer etwas feucht bleiben. Trotzdem kann der Garungsgrad zuverlässig festgestellt werden, indem nach der angegebenen Backzeit mit einem Holzstäbchen in die Mitte des Kuchens gestochen wird (Garprobe).



Heidi Schade ist in Peru geboren und aufgewachsen, stammt aber aus einem österreichischen Elternhaus. Sie schreibt regelmäßig kulinarische Kolumnen, hat das erste deutschsprachige Buch über die peruanische Küche geschrieben, sowie als Autorin und Fotografin an mehreren Büchern mitgewirkt. Heidi Schade lebt und arbeitet heute in Mainz.

www.heidi-schade-fotografie.de



Schade, Heidi:

Klassische & moderne Rezepte aus Peru- Über 200 Rezepte von der Pazifikküste, dem Hochland der Inkas und dem Amazonas, erschienen beim Verlag: Gebrüder Kornmayer. ISBN : 978-3-938173-70-1.

Einband: Englisch Broschur. Preis: 14,95 EUR. 270 S.,

Fotos von Land, Leuten, Essen. Peruanische Produkte im Rhein-Maingebiet sind erhältlich über den Onlineversand www.mi-tierra.de, und am südamerikanischen Stand in der Frankfurter Markthalle.