



Herzlichen Glückwunsch zum Kauf des Ekarian Avocado Growing Tool!

Vielen Dank, dass Sie dieses Ebook lesen! Hier erfahren Sie alles Wissenswerte rund um das Thema Avocado und wie Sie mithilfe des Ekarian Avocado Growing Tools Ihre eigene Avocadopflanze heranzüchten!

## Inhaltsverzeichnis

Ekarian Avocado Growing Tool .....	1
Lieferumfang .....	1
Avocadoschneider .....	1
Avocado Growing Tool .....	3
Kurzanleitung .....	3
Anwendung des Avocado Growing Tools .....	4
Vorbereitung des Kerns / Samens .....	4
Keimung des Kerns / ausführliche Aufzuchtanleitung .....	5
Einpflanzen .....	7
Pflege des Avocadobäumchens .....	7
Avocado im Sommer und Winter .....	8
Der Wachstumsprozess der Avocado .....	8
Schneiden der Pflanze .....	9
Die Avocado .....	10
Herkunft & Geschichte .....	10
Obst oder Gemüse .....	10
Superfood .....	10
Früchte .....	10
Weitere Nutzungsmöglichkeiten der Avocado .....	11
Hilfreiche Tipps rund um die Avocado .....	12
Rezepte mit Avocado .....	13
Avocado Käsekuchen vegan .....	13
Guacamole .....	14
Avocado-Spaghetti .....	15

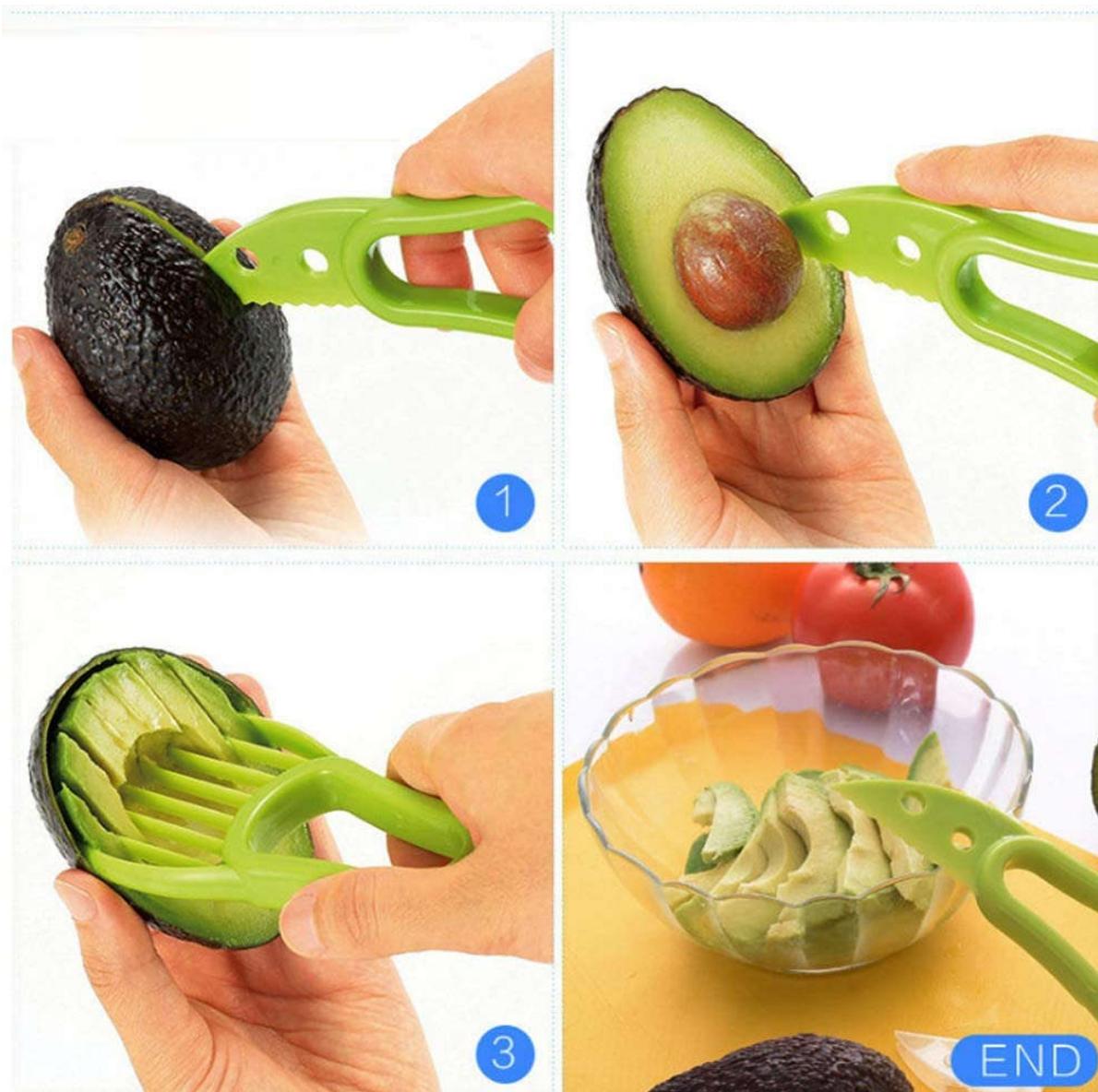
# Ekarian Avocado Growing Tool

## Lieferumfang

Im Lieferumfang sind ein praktischer **Avocadoschneider** und eine **Avocado-Aufzuchthilfe** (Avocado Growing Tool) enthalten.



Mit dem **Avocadoschneider** lassen sich Avocados schnell und einfach durch die gezackte Schneide zerteilen. Mit der anderen Seite können Sie eine Avocadohälfte mühelos ausschälen, sodass Sie die Avocado sofort in Streifen geschnitten bekommen.



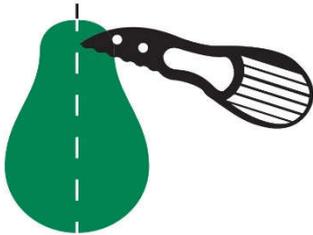
Der Avocadoschneider eignet sich auch zum Zerteilen und Ausschälen von Kiwis.





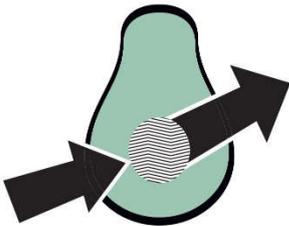
Das **Avocado Growing Tool** eignet sich als Keimhilfe für einen Avocadokern. Im Lieferumfang ist **kein** Kern enthalten, daher nehmen Sie bitte den nächsten Kern einer reifen Avocado, um daraus eine Pflanze zu ziehen.

### Kurzanleitung



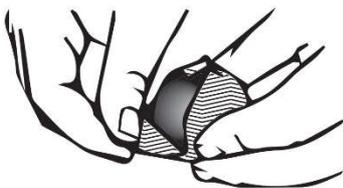
1

**Halbieren Sie eine reife Avocado mit dem Schneider**



2

**Entfernen Sie vorsichtig den Kern**



3

**Entfernen Sie die braune Schale des Kerns vorsichtig**



4

**Platzieren Sie den Kern mit der Unterseite nach unten zeigend im Tool**

**5**



**Platzieren Sie das Tool in  
einer Schüssel mit  
Wasser**

**6**



**Nach 1-3 Monaten keimt der  
Kern. Wechseln Sie das  
Wasser alle 2 Wochen**

## Anwendung des Avocado Growing Tools

### **Vorbereitung des Kerns / Samens**

Der richtige Samen ist die Grundlage für eine erfolgreiche Aufzucht einer Avocadopflanze. Ein beschädigter oder schon zu alter Kern kann zu Schimmelbildung führen. Bitte beachten: Im Lieferumfang ist kein Avocadokern enthalten.

Einen Samen können Sie nicht wie Saatgut für andere Pflanzen kaufen, es empfiehlt sich daher, einfach eine Avocado aus dem Supermarkt zu nehmen und den Kern vorsichtig heraus zu lösen.

Doch zuerst muss die richtige Frucht ausgewählt werden. Es sollte eine reife Frucht ausgewählt werden, dies ist an einer dunkelgrünen bis braunen Färbung zu erkennen. Ist die Farbe dunkelbraun oder schwarz ist die Avocado überreif und sollte nicht mehr verzehrt werden, der Kern könnte schimmeln, daher ist eine erfolgreiche Aufzucht mit einen Kern einer überreifen Frucht nicht garantiert.



## Keimung des Kerns

Sie haben erfolgreich einen Kern ausgewählt, nun müssen Sie ihn nur noch zum Keimen bringen.

Hier finden Sie die **ausführliche Aufzuchtanleitung**.



Schneiden Sie die Frucht mittig auf, üben Sie nicht zu viel Druck aus, damit der Kern unbeschädigt bleibt. Ein beschädigter Kern kann schnell anfangen zu schimmeln. Aus einem verschimmelten Kern kann keine Avocadopflanze gezogen werden.

Schneiden Sie am besten quer um die ganze Frucht und drehen Sie anschließend die zwei Avocadohälften in entgegengesetzte Richtungen, um sie voneinander zu lösen.



Entfernen Sie vorsichtig den Kern vorsichtig und achten Sie auf Beschädigungen und ggf. Schimmel am Kern, weil so Keime eindringen können. Ein Kern mit Schimmelbefall eignet sich nicht zur Aufzucht, ein beschädigter Kern erschwert eine erfolgreiche Aufzucht einer Avocadopflanze.

Lösen Sie den Kern mit einem Löffel oder den Fingern vorsichtig, um Beschädigungen zu vermeiden.



**3**

Lösen Sie das braune „Häutchen“ vorsichtig von dem Kern, entweder vorsichtig mit einem Messer oder mit den Fingern.

Achten Sie genau darauf, den Kern nicht zu beschädigen, da dies ein wichtiger Faktor für eine erfolgreiche Aufzucht ist.

Der Samen keimt deutlich besser, wenn das braune Häutchen vorher entfernt worden ist, zusätzlich beugt es Schimmelbildung vor.



**4**

Legen Sie den Kern mit der Unterseite nach unten zeigend, wie in Abb. 4, in das Growing Tool.



**5**

Platzieren Sie die Aufzuchthilfe in einer Schüssel mit Wasser.

Der untere Teil (ca. 1/3) des Samens sollte ständig unter Wasser sein, wobei der obere Teil in der Aufzuchthilfe liegt. So kann eine optimale Keimung erfolgen.

Wählen Sie eine ausreichend große Schüssel aus, sodass die Lotusblüte im Wasser schwimmt. Wechseln Sie das Wasser alle 1-2 Wochen. Direkte Sonneneinstrahlung vermeiden!



**6**

Nach 1-3 Monaten, abhängig von der Avocadosorte, keimt der Kern. Sie erkennen, dass das Keimen beginnt, wenn sich der Kern spaltet. Es bilden sich an der Unterseite Wurzeln und oben beginnt die Pflanze zu wachsen. Wenn der kleine Stamm der Pflanze ca. 10 cm hoch ist, kann die Avocadoanlage in einen Topf umziehen.

## Einpflanzen



Nach 1-3 Monaten hat der Avocadosamen vorgekeimt und schon Wurzeln gebildet. Kurz darauf sollte sich ein Trieb bilden, der Stamm der späteren Pflanze. Ist dieser ca. 10 cm hoch, sollten Sie die Pflanze „eintopfen“.

Was Sie brauchen:

- den vorgekeimten Avocadokern mit Trieb
- einen nicht zu kleinen Topf (Ø 15 – 20 cm)
- Pflanzenerde (am besten Blumenerde)
- etwas Sand
- einen Übertopf
- eine Sprühflasche

Wir empfehlen einen Blumentopf mit einem oder mehreren Löchern auf der Unterseite und einen Übertopf.

Die Löcher auf der Unterseite sind notwendig, damit die Wurzeln genügend Sauerstoff abbekommen und Gießwasser abfließen kann. So verhindern Sie, dass Ihre Avocadopflanze fault.

Mischen Sie die Pflanzenerde (es geht auch Palmerde) im Verhältnis 1:1 mit lockerem Sand.

Seien Sie vorsichtig, die Wurzeln nicht zu beschädigen, dazu halten Sie den Kern in den Topf und schütten nach und nach das Erde-Sand-Gemisch in den Topf, bis der Kern etwas aus der Erde herauschaut.

Die umliegende Erde leicht festdrücken und mit lauwarmem (bestenfalls etwas abgestandenem Wasser) gießen.

## Pflege des Avocadobäumchens

Die **Avocadopflanze alle 2 Tage gießen**, aber nur so viel, dass die Erde immer leicht feucht und nicht nass ist. Nun kann die Pflanze an einen warmen und hellen Ort, z.B. die Fensterbank, umziehen. Der prallen Sonne oder Zugluft sollten Sie die kleine Pflanze vorerst noch nicht aussetzen.

Achten Sie auf eine gute Luftfeuchtigkeit – ihre Avocado wird besonders gut wachsen, wenn Sie sie regelmäßig mit der Sprühflasche besprühen. Im Sommer kann die Pflanze auch an einem geschützten

Platz im Freien stehen. Wechseln Sie alle 2 Jahre zu einem größeren Topf, wechseln Sie dabei die Erde.

### Avocado im Sommer und Winter

Ältere Avocados (ab 2-3 Jahren) können Sie auch in den Garten bzw. auf den Balkon stellen. Achten Sie darauf, dass der Ort sonnig und windgeschützt ist. Sobald keine Nachtfröste mehr zu erwarten ist, kann die Pflanze im Sommer auch über Nacht draußen stehen.

Da die Pflanze im tropischen Klima zu Hause ist, eignet sich eine Aufzucht am besten in der warmen Wohnung oder im beheizten Gewächshaus. Im Winter braucht die Avocado etwas weniger Wasser, Sie können die Erde sogar etwas durchtrocknen lassen.

Achten Sie das ganze Jahr über auf eine konstant warme Temperatur von ca. 19 – 25 ° C.

### Der Wachstumsprozess der Avocado



Eine Avocadopflanze, 3 Monate nach dem Einpflanzen.



Eine Avocadopflanze, 6 Monate nach dem Einpflanzen.

### Schneiden der Pflanze

Avocadobäume können eine Wachstumshöhe von 20 bis 40 m erreichen. Damit Sie einen buschigen Baum erhalten und die Pflanze nicht zu schnell in die Höhe wächst, sollten Sie Ihre Pflanze regelmäßig schneiden.



- Beschneiden Sie den jungen Avocadobaum frühestens 3 Monate nach Keimung bei einer Mindesthöhe von 30 cm
- der Trieb sollte mindestens 4 Blätter entwickelt haben, bevor Sie die Pflanze zurückschneiden
- der beste Zeitpunkt zum Schneiden ist das Frühjahr, bestenfalls wenn Sie die Pflanze umtopfen
- schneiden Sie die Spitze der Pflanze mitsamt den oberen Blättern mit einer scharfen Nagelschere oder einer Rosenschere
- sobald sich neue Triebe gebildet haben, die Spitze wieder abschneiden
- durch das Abschneiden der Spitze und der oberen Blätter treibt der Baum zur Seite aus und verzweigt sich, dadurch erhält man einen buschigen Avocadobaum
- nach dem Schneiden mit der Sprühflasche etwas einsprühen
- wenn Ihre Avocadopflanze schon etwas gewachsen ist, stellen Sie sie in die Sonne; durch die UV-Strahlung wächst sie nicht so sehr in die Höhe



## Die Avocado

### **Herkunft & Geschichte**

Ursprünglich kommt die Avocado (lat. *Persea Americana*) aus dem Süden Mexikos und verbreitete sich über ganz Zentralamerika. Die Frucht wurde dort vermutlich schon vor 10.000 Jahren geerntet. Durch die spanischen Konquistadoren wurde die Avocado auch in anderen Ländern Südamerikas wie Chile verbreitet.

### **Obst oder Gemüse**

Aus botanischer Sicht zählt die Avocado zu den Beeren und daher zum Obst. Der Avocadobaum gehört zur Familie der Lorbeergewächse, daher werden die Früchte den Beeren zugeordnet.

### **Superfood**

Die Avocado gilt gemeinhin als Superfood. Sie hat eine cremige Konsistenz und einen vollen und milden Geschmack. Kaum eine andere Frucht ist so gesund wie die Avocado, denn sie ist reich an Nährstoffen. Gesunde ungesättigte Fettsäuren, Vitamine und Mineralstoffe wie B-Vitamine, Vitamin A, C, E und K, Kalium, Calcium, Magnesium und Kupfer, sowie Ballaststoffe und Antioxidantien. 100 g Avocado decken 27 % des Tagesbedarfs an Folsäure ab, sowie 30 % des Tagesbedarfs an Kalium.



Zu viele Avocados täglich sollte man trotzdem nicht essen: 100 g Avocado ergeben 160 Kilo-Kalorien, damit ist die Avocado die Frucht mit dem höchsten Kalorienanteil. Da dieser aber aus organischen Früchten kommt, sind die Kalorien nicht so bedenklich wie bei Fastfood.

Die gesunde, butterähnliche Creme lässt sich in sehr viele Rezepte integrieren. Klassisch wird sie gerne für Creme oder Dips verwendet, wie z.B. Guacamole. Lecker ist die Avocado auch auf Brot oder Toast, oder auch als Bestandteil eines bunten Salats.

### **Früchte**

In tropischen Regionen, wo die Avocado heimisch ist, dauert es 4 Jahre, bis die Pflanze Früchte trägt.

In kälteren Klimazonen, wie z.B. in weiten Teile Mitteleuropas, ist der Sommer zu kurz und zu kühl. Die Avocado pflanze wird also nicht garantiert blühen, zudem dauert es manchmal bis zu 10 Jahre, bis eine Avocado in heimischen Gefilden blüht. Die Avocado ist eine Zwitterpflanze, d.h. sie trägt männliche und weibliche Blüten. Sich selbst bestäuben kann sie allerdings nicht, daher braucht man eine zweite Avocado pflanze derselben Art, die zum selben Zeitpunkt blüht, um die Blüten zu bestäuben. Hier muss man mit einem Pinsel etwas nachhelfen, leider ist aber meist die Blütezeit der männlichen und weiblichen Blüten unterschiedlich, was den Bestäubungsprozess schwierig gestaltet.

Auch wenn die eigene Avocado pflanze höchstwahrscheinlich vorerst keine Früchte abwerfen wird, hat man eine eigene dekorative Grünpflanze gezogen.



### Weitere Nutzungsmöglichkeiten der Avocado

- Haarbehandlung: spendet Feuchtigkeit und verjüngt trockenes, strapaziertes Haar
- Avocado-Aufstrich: Püriertes Avocado-Fruchtfleisch ist eine gesunde Alternative zu Butter, Frischkäse oder Mayonnaise
- Babynahrung: Avocado enthält 60% mehr Kalium pro Portion als Bananen
- Gesichtsmaske: Avocado ist dank seines Vitamin C- und E-Gehalts hervorragend für die Gesundheit der Haut geeignet
- Avocado Nachspeisen: mit Avocado lassen sich leckere und Gesunde Nachspeisen zaubern



## Hilfreiche Tipps rund um die Avocado

- Vorsicht bei Hunden und Katzen: Avocados enthalten den Stoff Persin, der für diese Tiere sehr giftig ist – dieser Stoff ist besonders stark im Kern und der Schale von Avocados enthalten; auch die Pflanze selbst ist für Katzen giftig
- Wann ist eine Avocado reif? Ziehen Sie dazu an dem kleinen Stiel; geht dieser leicht heraus, ist die Avocado reif, dies erkennen Sie auch am saftig grünen Fruchtfleisch
- bei der Sorte „Hass“ ist die Avocado reif, wenn Sie bei Druck leicht nachgibt; die Frucht ist innerhalb von 2 Tagen zu verzehren
- unreife Avocados können Sie „schnellreifen“ lassen: packen Sie sie zusammen mit Äpfeln oder Bananen für einen Tag in eine Papiertüte; wenn die Avocados sofort „reifen“ müssen, geben Sie sie bei 90 ° C in den borgeheizten Backofen
- heben Sie den Kern vorsichtig mit einem Esslöffel heraus, um ihn nicht zu beschädigen
- Wie mache ich eine aufgeschnittene Avocado haltbar? – Einfach in ein verschließbares Gefäß zusammen mit ein paar Zwiebelstücken geben, so hält die Avocado noch weitere 3 Tage (, sie eignet sich dann durch das leichte Zwiebelaroma für herzhaftere Gerichte)



## Rezepte mit Avocado

### **Avocado Käsekuchen vegan**



Dieser Kuchen wird nicht gebacken und ist auch kein Käsekuchen an sich, die Konsistenz ist nur ähnlich derer eines Käsekuchens. Ein köstlicher Nachtisch für besondere Anlässe

Der Kuchen ist gesund und sehr lecker.

<b>Zutaten für den Boden:</b> 100 g Pekannüsse 150 g Datteln 35 g Kokosöl 30 g Kakaopulver 25 g Kokosraspeln	<b>Zutaten für die Füllung:</b> 560 g Avocadofruchtfleisch (5-6 Avocados) 125 ml Limettensaft (oder Zitronensaft) 90 g Kokosöl 125 ml Agavensirup
---	---

Zutaten für 2-4 Personen.

1. Eine Springform am Boden und an den Seiten mit Backpapier auslegen, das Kokosöl leicht erhitzen, sodass es flüssig wird und anschließend abkühlen lassen.
2. Boden: Datteln, Pekannüsse, Kokosraspeln und Kakaopulver mit der Küchenmaschine oder anderweitig zu kleinen Krümeln zerkleinern, alles vermischen und in die Springform geben, anschließend gleichmäßig andrücken, danach die Form in den Kühlschrank stellen.
3. Füllung: alles zusammen pürieren, auf dem Boden verteilen und glattstreichen.
4. Den Kuchen für 4 Stunden im Kühlschrank lassen und dann servieren.  
Kann 1-2 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.

## Guacamole



Ein leckerer und gesunder Avocado-Dip, der besonders in Mexiko beliebt ist und nicht nur hervorragend zu Nachos, Tacos und Tortilla-Chips passt, sondern sich auch sehr gut auf dem Sommerbuffet macht.

**Zutaten:**

4 Avocados  
4 Tomaten  
2 Knoblauchzehen  
1 Zitrone (Saft davon)  
Salz und Pfeffer

Zutaten für 2 Personen

1. Die Avocado mit dem Schneider zerteilen und ausschälen, anschließend das Fruchtfleisch mit einer Gabel zerdrücken.
2. Tomaten in eine hitzebeständige Schüssel geben (z.B. Glas), mit heißem Wasser übergießen. Nach 3-5 Minuten die Haut abziehen und in sehr kleine Würfel schneiden und zusammen mit dem Zitronensaft mit dem Avocado-Fruchtfleisch mischen.
3. Die Knoblauchzehen mit einer Presse oder Messer zerkleinern und dazu geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, wer es etwas schärfer mag, kann auch etwas Chili dazu geben.

## Avocado-Spaghetti



Ein herzhaftes und gesundes Gericht: Spaghetti in Avocado-Pesto. Das Rezept ist einfach und schnell zubereitet, schmeckt dabei hervorragend als Hauptgericht.

Zutaten für das Pesto: 1 Avocado 2 Knoblauchzehen 2 EL Olivenöl Basilikum nach Belieben	Außerdem: 300 g Spaghetti (Dinkel-Spaghetti empfohlen) 10 Cherrytomaten (bzw. Cocktailtomaten) 50 g Parmesan Salz und Pfeffer
---	---

Zutaten für 3 Personen

1. Für das Pesto: Die Avocado mit dem Schneider zerteilen und ausschälen, zusammen mit Knoblauch, Olivenöl und Basilikum pürieren.
2. Spaghetti in gesalzenem Wasser kochen und die kleinen Tomaten halbieren.
3. In einer Pfanne das Avocadopesto, Spaghetti, Tomaten, Salz & Pfeffer vermischen und bei mittlerer Hitze für 4-5 Minuten erwärmen.
4. Zum Servieren die Avocado-Spaghetti mit Parmesan bestreuen und mit etwas Basilikum garnieren.