

Avocados



Wenn man noch nicht gut kauen kann und schon gar keine feste Nahrung, überlegt man natürlich, was sinnvoll ist, wenn man nicht aus den Latschen kippen will. Die Frage erinnerte mich wieder an meine Reisen: Kann man nichts kaufen, wie etwa am [Fluss der Heiligen Schlange](#); auch bekannt als Rio Made de Dios: Was ist das Minimum, was mitzunehmen sei – neben dem unvermeidlichen Müsli – als Survival Kit?

Ich habe mal [eine Woche lang](#) nur von Kokosnüssen und Orangen gelebt, seitdem ist mir der Geschmack von Kokos nicht mehr angenehm.

Ich erinnerte mich heute an einen Rat, von wem auch immer er kam: Iss Avocados mit Zitrone. Heute fragt man die KI, ob das stimmt.

Warum Avocados gesund sind

Gesunde Fette: Sie enthalten viele einfach ungesättigte Fettsäuren (vor allem Ölsäure), die das Herz-Kreislauf-System unterstützen und den Cholesterinspiegel günstig beeinflussen können.

Ballaststoffe: Gut für Verdauung und Blutzuckerstabilität.

Vitamine und Mineralstoffe: Besonders reich an Vitamin K, E, C, B-Vitaminen (B5, B6, Folat) und Kalium (mehr als Bananen).

Antioxidantien: Enthalten [Lutein](#) und [Zeaxanthin](#), die gut für die Augen sind.

Warum Zitronensaft dazu sinnvoll ist

Geschmack & Frische: Zitronensaft verhindert, dass Avocado braun wird (durch Hemmung der Oxidation).

Vitamin C: Fördert die Aufnahme von pflanzlichem Eisen (Avocado enthält etwas Eisen).

Säure-Balance: Die leichte Säure kann die Fettigkeit der Avocado ausgleichen und so die Verdauung etwas erleichtern.

By the way, Kapitalismus: Ich habe Bananen aus der Dominikanischen Republik gekauft, Orangen aus Südafrika und Avocados aus Kolumbien, alles im Supermarkt meines Vertrauens nebenan. Die Zitronen waren nicht gelabelt, aber stammen höchstwahrscheinlich nicht aus dem Sauerland. Wieso macht das Kapital noch Profite, wenn es preiswerte Produkte um die halbe Welt schicken muss? So niedrig können die Löhne in den Ländern doch gar nicht sein, dass das noch rentabel ist?

Du hast gefragt: „Wie hoch ist der durchschnittliche Gewinn für den ursprünglichen Verkäufer in Kolumbien, wenn Avocados von dort nach Deutschland exportiert werden? Zum Beispiel für 10 kg Avocados.“

Eine präzise Zahl lässt sich leider nicht eindeutig beziffern, da verlässliche und aktuelle Detaildaten zur Gewinnmarge der lokalen Erzeuger schwer verfügbar sind. Dennoch ergibt sich [aus den Quellen](#) ein hilfreicher Anhaltspunkt:

Was wir aus der Recherche wissen

- Laut einer Studie (Cornell Thesis, Pérez 2021) entfallen im Durchschnitt etwa 45,7 % des Erlöses auf Produktionskosten, was eine grobe Schätzung der Kostenbasis darstellt.
- Damit blieben dem Produzenten demnach theoretisch 54,3 % des Verkaufserlöses als Deckung für Gewinn, Risikopuffer und weiteres. Allerdings umfasst diese Zahl nicht Export-, Logistik- oder weitere Zwischenhandel-Kosten.

Hochrechnung für 10 kg Avocados (theoretische Modellrechnung)

Exportpreis pro kg (grobe Orientierung):
ca. €4 → Gesamtverkaufspreis: €40
Produktionskosten (45,7 % vom Erlös): 45,7 % von €40 ≈ €18,28 → Produktionsaufwand
Potenzieller Rohdeckungsbeitrag: 54,3 % von €40 ≈ €21,72 → verbleibender Teil
Theoretischer Gewinn: ungefähr €21,70 für 10 kg (im Idealfall, ohne weitere Abzüge)

Wichtige Einschränkungen und Hinweise

- Die 45,7 % beziehen sich ausschließlich auf Produktionskosten. Exportkosten (Transport, Verpackung, Logistik, Zoll, Margen von Zwischenhändlern) sind in dieser Zahl nicht enthalten.
- Der tatsächliche Netto-Gewinn der Farmer fällt daher deutlich niedriger aus.
- Der Exportpreis pro Kilogramm variiert stark je nach Qualität, Markt, Saison oder Verpackung (z. B. ready-to-eat, Bio-Zertifikat).
- Für genaue Zahlen wären Branchenpublikationen oder Insider-Quellen nötig (z. B. von Exportverbänden wie [CorpoHass](#), Produzenten-Zahlen, Handelspartnern o. ä.).

Fazit

- Basierend auf den Produktionskosten (45,7 %) bleiben rechnerisch ca. 54,3 % des Erlöses für den Produzenten übrig – idealerweise.
- In deinem Beispiel mit 10 kg Avocados (bei etwa €4/kg) läge der theoretische Gewinn bei rund €21,70 – allerdings ohne Abzug aller weiteren Kosten.
- Die realistische Marge ist deutlich geringer, da Transport, Logistik und Handel dazukommen.

Vielleicht sollte ich die KI marxistische Ökonomie lehren. Aber ich habe den Verdacht, dass die das schon alles weiß. Meine Avocados sind übrigens wirklich von [CorpoHass](#) – ich habe extra nachgeschaut.