

# Avocadoöl

Avocadoöl ist, genau wie Olivenöl, ein Fruchtfleischöl. Die kräftig grüne Farbe und der dominante Geruch des unraffinierten, "grünen" Avocadoöls lassen sofort vermuten, dass wir es hier mit einer Wirkstoffbombe zu tun haben.

INCI *Persea gratissima* oder *Persea americana* Pflanze Der Avocado Baum ist ein immergrüner Baum der Tropen, der schon von den Azteken angebaut wurde. Die birnenförmigen Früchte, eigentlich Beeren, enthalten mit bis zu 25% den größten Fettgehalt aller Früchte. Inhaltsstoffe des Öls Das unraffinierte Öl hat eine tiefgrüne Farbe. Es enthält viele ungesättigte Fettsäuren, unter anderem die seltene Palmitoleinsäure. Mit seinem hohen Gehalt an unverseifbaren Bestandteilen, den Vitaminen A, E, D, B1, B2, Carotinoiden, Phytosterolen und 3-4% Lecithin ist es ein wertvolles Speiseöl und ein ausgezeichnetes Hautpflegeöl. Das Unverseifbare ergibt in Seifen eine wunderbare Pflege, weshalb es trotz seines intensiven Geruches gerne auch für Haarseifen verwendet wird. Cremes ziehen durch das Unverseifbare besser ein und ermöglichen es so andere wertvolle Bestandteile in die Haut zu schleusen (Enhancereigenschaft). Wer den Geruch des unraffinierten Öls nicht besonders mag, kann das Unverseifbare der Avocado auch isoliert im Handel erwerben. Der Lecithingehalt des Avocadoöls unterstützt die Bildung einer Emulsion beim Herstellen eigener Cremes, gleichzeitig ist es ein ausgezeichneter Pflegebestandteil, weil Lecithin ein Bestandteil der Zellwände von Hautzellen ist und, einmal in die Haut gelangt, dort gleich mit eingebaut werden kann. Jodzahl: zwischen 65-95 Verseifungszahl: zwischen 170-197 Unverseifbare Bestandteile : 1 - 2 % Spreitverhalten: mittel spreitendes Öl Fetteigenschaft: nicht trocknend Anwendung/Verwendung/Rezepte Im Forum

[Avocadosalzseife](#) [Shampooseifenrezepte](#) [Hand- und Fusscreme](#) [Besonderheiten](#) [Quellenangaben und weiterführende Links](#) [Pflanzenöle, von Ruth von Braunschweig, ISBN 978-3-9803760-8-2](#) [Lexikon der pflanzlichen Fette und Öle, ISBN 978-3-211-75606-5wikipedia](#) Autor: AconitaFotos von Anja