



Amico delle donne
L'avocado può essere inserito nell'alimentazione della donna in fase pre-ovulatoria, soprattutto se si riscontra un deficit di progesterone: apporterà allora un'indispensabile quota lipidica utile per la sintesi ormonale e il riequilibrio degli ormoni.

il burro "light" dei marinai!

Contiene più potassio delle banane ed è ricchissimo di grassi "buoni" e povero di zuccheri: conosciamo un frutto decisamente molto interessante dal punto di vista nutrizionale

Di **Patrizia Pellegrini**,
Naturopata Bioterapia Nutrizionale®
mail.patriziapellegrini@gmail.com

Tipico dell'America Centrale e Meridionale, l'avocado è una pianta arborea appartenente alla famiglia delle Lauracee che si adatta bene anche al nostro ambiente, e viene coltivata con successo soprattutto in Italia meridionale. Il suo frutto è una drupa a forma di pera lunga dai 7 ai 20 cm, con un peso che può arrivare anche a un kg. La polpa è verde chiaro o giallo pallido, mentre la buccia, a seconda delle varietà, può essere di un verde acceso o color melanzana, liscia o rugosa.

Proprietà nutrizionali

L'avocado è ricco di betacarotene e potenti an-

Provate ad usarlo nei panini come sostituto light di burro o maionese: è delizioso!

tiossidanti come glutazione, tocoferolo e beta-sitosterolo, oltre a contenere vitamina E, luteina e più potassio delle banane (485 mg per etto contro i 358 mg delle banane). Al

contrario di molta altra frutta, contiene ben pochi carboidrati (appena 8 g) e un notevole quantitativo di grassi (10-30% a seconda delle varietà), principalmente monoinsaturi e poliinsaturi (Omega-6), ovvero quelli "buoni", che contribuiscono alla pulizia delle arterie dal colesterolo cattivo, a fronte di una completa assenza, appunto, di colesterolo.

Data la composizione nutrizionale, l'apporto calorico è piuttosto elevato, con ben 160 kcal per 100 g.

Il fatto che sia molto nutriente era ben noto ai marinai del '700, che lo utilizzavano sulle navi al posto del burro, spalmandolo sulle gallette, nonché alle popolazioni andine, che lo usavano soprattutto nell'alimentazione dei bambini e degli anziani. È molto indicato per chi ha bisogno di cibi nutrienti ma di facile digestione, e anche per chi soffre di gastrite; non contenendo molti zuccheri non provoca fermentazione intestinale.

Un avocado sul balcone

Non buttate il grosso seme interno dell'avocado: è molto semplice farlo germinare e coltivare la pianta. Sciacquatelo sotto l'acqua corrente, con delicatezza, piantate quattro stuzzicadenti ai lati del seme e sospendetelo sopra un bicchiere d'acqua, in modo che resti immerso per metà, con la punta verso l'alto. Posizionate il bicchiere con il seme dove possa ricevere tanta luce, e al caldo (per esempio davanti a una finestra). Cambiate l'acqua ogni 1-2 giorni, e aspettate che il seme germogli. A quel punto, potrete piantarlo, sotterrandolo per metà, in un vasetto con del terriccio, mantenendo la pianta in un luogo caldo (meglio in casa, tenendolo sul terrazzo o in giardino solo nei mesi caldi).





Foto di Franco Gentile



Ingredienti per 4 persone

- 3 avocado
- Il succo di 1 limone
- 2 cipollotti (fatti stufare in precedenza)
- 200 ml di latte scremato
- 500 ml di brodo vegetale
- 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- Erbe aromatiche miste
- Sale e pepe



Paolo Berardi
 Chef del Ristorante Pasticceria Berardi, Ruvo di Puglia (BA)
www.berardi.it

Questa salsa è ottima abbinata a crostini o per accompagnare piatti di pesce arrostito o gamberi. Se aggiungete una cucchiainata di yogurt greco all'emulsione, ne renderete il gusto più acidulo e interessante.

Crema di avocado

Tagliate a metà gli avocado, togliete il nocciolo e sbucciateli, tagliandoli a cubetti e spruzzandoli, di tanto in tanto, con il succo di limone per evitare che si ossidino.

1 Mettete in un contenitore i cipollotti precedentemente stufati e lasciati raffreddare, l'avocado a dadini e l'olio. Iniziate a emulsionare il tutto con un frullatore a immersione. Aggiungete man mano il brodo, il latte, sale e pepe, fino a ottenere una salsa liscia e omogenea.

2 Versate la vostra crema di avocado in una coppa da servizio, decorate la superficie a piacere con il trito di erbe aromatiche e portate in tavola.

3

Non creapicchi glicemici dopo l'assunzione, in quanto i suoi zuccheri sono proposti all'organismo insieme a una notevole quota proteica e lipidica che ne rallentano il passaggio nel sangue.

Questo lo rende un frutto adatto anche all'alimentazione dei diabetici.

Acquisto, conservazione e utilizzo

Le due principali varietà commercializzate di avocado sono la Fuerte e la Hass, che differiscono fondamentalmente per la buccia del frutto maturo; la prima infatti ha la buccia verde, mentre la seconda (considerata più pregiata) mostra un epicarpo viola scuro o addirittura nero, a maturazione completa. A proposito di maturazione: l'avocado può restare

sulla pianta anche per vari mesi, mentre solo una volta staccato dall'albero si innescano i meccanismi enzimatici che conducono alla sua maturazione completa. Quando lo scegliete, evitate frutti con abrasioni o ammaccature; potete prenderlo ancora duro, e conservarlo a temperatura ambiente, accelerandone, volendo, la maturazione in un sacchetto di carta (mai di plastica: non passerebbe l'ossigeno e si formerebbe troppa umidità) insieme a una mela o a una banana matura, la cui produzione di etilene aiuterà l'avocado a maturare. Il frutto è maturo quando è leggermente morbido alla pressione delle dita. A quel punto, si può consumare, o conservare in frigorifero per qualche giorno. Si può gustare da solo, in insalata, sotto forma di zuppa o in creme e salse da accompagnare a diversi piatti (famosa, in questo senso, è la salsa Guacamole a base di avocado, cipolle, pomodori, coriandolo e succo di lime).

