

Conoscere le erbe Febbraio 2016

EGK Newsletter

Avocado

Avocado – *Persea americana* / Lauraceae
Altri nomi: pera dell'alligatore, burro del cadetto

 Cenni storici

 Botanica e cultura

 Impiego nella
medicina naturale

 Impiego in cucina

 Ricetta





Cenni storici

La patria originaria dell'avocado è l'America Centrale, dove pare venisse coltivata già 8000 anni fa. Sembra che in epoca azteca il frutto venisse utilizzato come afrodisiaco negli ambienti culturalmente più elevati. Intorno al 1650 giunse da noi in Europa attraverso i marinai inglesi. A causa dell'elevato contenuto di olio e proteine, il frutto era molto apprezzato in sostituzione della carne dai marinai che a volte restavano per mesi in viaggio in alto mare.



Botanica e cultura

L'avocado è noto eppure anche così ignoto. Sebbene il burro del cadetto venga spesso classificato come verdura, appartiene invece alla frutta.

L'avocado è un albero cespuglioso sempreverde che cresce nelle foreste pluviali tropicali caldo-umide dell'America Centrale. Oggi, però, viene anche coltivato in altre zone tropicali o subtropicali. L'albero dell'avocado è comunque molto resistente e può sopportare anche piccole gelate. In botanica la pera dell'alligatore appartiene alla famiglia delle Lauraceae.

Poiché l'albero dell'avocado è un sempreverde, ovvero non è deciduo, anche d'inverno ha bisogno di sufficiente luce. Con il nostro clima mitteleuropeo non ci si possono certo aspettare frutti maturi. L'albero di avocado fiorisce per la prima volta solo dopo ca. 10 anni. A questo si aggiunge che la pianta non si riproduce per autoimpollinazione e il periodo vegetativo da noi in Europa Centrale è troppo breve. È possibile che un tentativo in una regione viticola temperata possa avere successo. La pera dell'alligatore non sopporta il clima secco, per cui bisogna annaffiarla sufficientemente. Poiché l'albero dell'avocado può raggiungere i 15 metri di altezza, naturalmente non è adatto come pianta d'appartamento. Le varietà più note e più fruttuose sono la Persea americana, P. nubigena, P. gratissima e la Hass.



Impiego nella medicina naturale

I frutti della pera dell'alligatore, nome popolare dell'avocado, hanno la forma della pera e hanno una percentuale di grasso del 25%, costituita principalmente da acidi grassi monoinsaturi, perciò può essere considerato un fornitore di grasso sano.

Inoltre hanno un elevato contenuto di aminoacidi essenziali. I carboidrati contenuti nell'avocado saziano e comportano solo un lieve aumento del tasso glicemico dopo l'assunzione. Proprio per questo motivo, l'avocado è consigliato anche ai diabetici. Magnesio, potassio, fosforo, calcio, ferro, rame ecc. completano il gruppo dei preziosi ingredienti. Gli oli contenuti possono agire positivamente sul livello di colesterolo nel sangue. Gli avocado sono anche una buona fonte di preziose vitamine come ad es., per nominarne alcune, la vitamina C, D, K e E. Inoltre chi mescola l'avocado in una spremuta d'arancia fresca copre il fabbisogno medio quotidiano di vitamina C. La lecitina contenuta nell'avocado può servire anche come «alimento per i nervi». Per informazioni in merito ai numerosi aspetti sulla salute, consigliamo di consultare un/una nutrizionista esperto/a.

Impiego in cucina

Nelle loro zone di coltivazione, gli avocado vengono raccolti acerbi. Sugeriamo, però, di acquistare frutti molto maturi. Per essere sicuri, dovete scegliere un avocado che abbia almeno alcuni punti di colore scuro, marroncino. Il tipo Hass, sempre più diffuso qui da noi in Svizzera, è maturo soltanto quando l'intero frutto è di colore marrone scuro-nero. Anche quando è maturo, però, mantiene la scorza dura. L'avocado si considera davvero maturo quando la polpa è molto morbida e a temperatura ambiente si può spalmare senza problemi come il burro.

Se si tagliano i frutti a metà si può togliere facilmente la polpa con un cucchiaino. L'avocado sprigionano il suo aroma migliore a temperatura ambiente. La polpa di questo frutto speciale si può trasformare in numerose, raffinate delizie: crema da spalmare sul pane, insalate di avocado e champignon, cocktail e dressing, ma anche dessert.

Lasciatevi trasportare in un mondo culinario internazionale e provate per una volta le straordinarie proprietà di questo frutto.



Ricetta

Avocado in barchette di indivia belga Dosi per 8 barchette

ingrediente

- 2 avocado
- 1 spicchio d'aglio
- 1 limone, succo
- un po' di sale
- 1 peperoncino
- 1 – 2 indivie belghe, a seconda della dimensione

Tagliare a metà gli avocado, togliere i semi e prendere la polpa con un cucchiaino. Schiacciare gli spicchi d'aglio e aggiungerli all'avocado. Aggiungere il succo di limone e il sale e ridurre il tutto in purea. Tagliare 8 rotelline di peperoncino e metterle da parte. Tagliare il resto in pezzi piccolissimi e unirli alla crema di avocado. Prendere 8 foglie di indivia belga e disporle su un piatto. Spalmare la crema di avocado sulle foglie e decorarle con le rotelle di peperoncino.