



L'alvocat

L'alvocat pertany a la família de les Lauràcies, són unes plantes llenyoses productores d'essències i creixen en regions càlides. Pertany també a aquesta família el llorer, el cànfor i la canella. És originari de Mèxic, Colòmbia i Veneçuela. Els primers espanyols que van arribar a Amèrica el van batejar com a "pera de les índies" per la seva semblança exterior amb la pera espanyola. El seu nom té procedència asteca i deriva de la paraula "ahuacatl" que fa referència a la seva forma de testicle. Existeix una creença popular que per la seva forma i riquesa en vitamina E (vitamina relacionada amb la reproducció) té propietats afrodisiaques.

Dels alvocats madurs s'obté un oli que és molt utilitzar en la indústria farmacèutica i en cosmètica.

CARACTERÍSTIQUES I VARIETATS

L'alvocat té forma de pera, en el seu interior conté una única llavor arrodonida de color clar i de 2 a 4 cm de longitud, recoberta per una fina capa llenyosa marró. La seva escorxa es gruixuda i dura. Amb rugositats, és de color verd que varia la intensitat en funció de la varietat. La polpa és cremosa, oliosa, de color verd crema o pàl·lid a blanc groguenc molt similar a la mantega.

Les varietats que més es comercialitzen són:

- **HAS:** és la més coneguda i comercialitzada. De petita grandària, rugosa i de pell fosca i pell groga
- **BACON:** de color verd brillant. És la varietat més primerenca
- **COKTAIL O DATIL:** allargat sense os central, de sabor fi i delicat
- **FUERTE:** amb forma de pera sense brillantor i de pell fina, aspra i sabor exquisit
- **PINKERTON:** allargat i amb forma de pera, de pell rugosa i sabor agradable



EN RELACIÓ AMB LA SALUT

L'alvocat és un fruit que generalment s'utilitza com a hortalissa o verdura, amb un sabor delicat i de fàcil consum, ric en grasses mono insaturades, antioxidants i minerals, aliats de la nostra salut. Tenint en compte les esmentades propietats nutritives, és molt recomanable per a tots els segments de la població (nens, joves, adults, esportistes, dones embarassades i persones majors) El principal component és l'aigua i seguidament les grasses, per tant, el seu valor calòric és molt alt comparat amb altres fruites. Aquesta grassa és majoritàriament mono insaturada, el 72% del total de grassa és àcid oleic. Aporta baixa quantitat d'hidrats de carboni i menys encara de proteïnes. És ric amb potassi, magnesi pobre en sodi. Destaca el seu contingut en vitamina E (antioxidant, intervé en l'estabilitat de les cèl·lules sanguínies i en la fertilitat) Per la seva aportació d'antioxidants i grasses mono insaturades es recomana a qui té un major risc de patir malalties cardiovasculars. La vitamina E és molt recomanable per a aquelles persones que pateixen d'hipertensió arterial o afeccions de vasos sanguinis i cor i per qui té bulímia o prenen diürètics que eliminen potassi. El seu contingut en potassi l'han de tenir en compte les persones que pateixen d'insuficiència renal i estan sotmesos a dietes que controlen aquest mineral. Per ser bastant calòric, s'ha de moderar el seu consum en cas de sobrepès i obesitat.

CONSERVACIÓ I MODE DE PREPARACIÓ

L'alvocat està madur si al sacsejar-lo es nota que l'os es mou o cedeix a la lleu pressió amb el dit. Si no està del tot madur, s'ha de deixar a temperatura ambient d'1 a 3 dies. Per accelerar el procés de maduració es pot embolicar en paper de diari juntament amb una poma o un plàtan. Si pel contrari l'alvocat està en el seu punt, per detenir la maduració s'ha de conservar en la part freda de la nevera.

L'alvocat es pot congelar. Per a això s'ha d'extreure la polpa, aixafar-la bé i barrejar-la amb una mica de suc de llimona. Per evitar que la polpa ennegreixi amb rapidesa s'ha d'obrir justament abans del seu consum. Això es pot evitar tirant immediatament amb suc de llimona. Si al consumir-lo únicament utilitzem la meitat, la que sobra es pot conservar deixant-li l'os, tirant-li suc de llimona i a la nevera protegida amb paper film o en un recipient de tancament hermètic.

L'alvocat s'utilitza més com a hortalissa que com a fruita. Per obrir-lo s'ha de tallar longitudinalment fins l'os, donant la volta completa. Es gira les dues meitats en sentit contrari l'una de l'altra fins que es desprengui l'os d'una d'elles.

Al no tenir sabor dolç es pot combinar amb nombrosos plats. Es pot consumir fresc, lleugerament calent i en puré. No es bo coure! ja que es torna amarg.

La seva polpa s'utilitza com si fos mantega una vegada aixafada i amanida amb llimó i oli. El guacamole és una preparació a base de la polpa aixafada afegint pebrots, cebes, espècies, tomats i suc de llimona. També s'elaboren sucs, batuts i inclús sopes. A l'elaborar plats amb l'alvocat s'aconsella tirar la sal al final per evitar que enfosqueixi



DESACONSELLAT en hipertensió, obesitat, malaltia renal, diarrea, al·lèrgia a la proteïna de la llet
ADEQUAT hiperuricèmia i gota, estrenyiment i hipertrigliceridèmia
MUY ADECUADO per a esportistes, situacions d'estrès i defenses disminuïdes, colesterol elevat i diabetis no associats a hipertensió ni a obesitat ni a celiaquia