

Avocado



RICETTA
ANTISPRECO

Avocado

Frutto di origine esotica sempre più coltivato anche in Sicilia, Calabria e Puglia, questa è una grande opportunità viste le **tante proprietà benefiche** riconosciute anche dalla scienza, scopriamole assieme:

- **è una risorsa di antiossidanti:** il betacarotene e la vitamina E in qualità di antiossidanti proteggono l'organismo sia dall'invecchiamento che dalle malattie degenerative, aiutandolo a ripararsi dall'azione dei radicali liberi
- **tiene sotto controllo i livelli degli zuccheri nel sangue** tenendo a bada la glicemia
- tiene a bada il colesterolo: l'apporto di acidi grassi monoinsaturi riduce il colesterolo LDL, cioè il colesterolo comunemente chiamato "cattivo"
- **apporta grassi buoni:** il contenuto di grassi non deve spaventare considerato che gli acidi grassi omega-3 in esso presenti sono importantissimi per limitare l'innalzamento dei livelli di colesterolo indesiderato e per ridurre e/o limitare le infiammazioni
- **è salutare per pelle e capelli:** gli acidi grassi omega-3, le vitamine e i sali minerali sono elementi preziosi anche per preparare maschere e impacchi di bellezza a partire dalla polpa del frutto.

Avocado: guida all'acquisto

La maturità dell'avocado è riconoscibile osservando il **colore** della buccia che deve essere verde scuro, priva di ammaccature o punti che tendono al marrone. Non meno importante è valutare la **consistenza** della polpa facendo lievi pressioni con i polpastrelli. Un avocado pronto per essere consumato ha una consistenza leggermente morbida al tatto, le dita però, non devono "sprofondare", se così fosse la maturazione è troppo avanzata, in tal caso può essere utilizzato come "maschera" di bellezza per pelle e/o capelli. L'ultima **prova** è quella del **picciolo**, se si stacca facilmente l'avocado è maturo, se fa resistenza è ancora acerbo. Nel forellino in cui c'era il picciolo, se la polpa è tendenzialmente color marrone l'avocado è molto maturo e il sapore potrebbe non essere gradito da tutti i palati. Il color **verde o giallo chiaro** indicano che è acerbo, un **giallo deciso è indice di giusta maturazione.**

Importante.

ovviamente la prova del picciolo, si può applicare solo con i frutti che si hanno in casa.

Quale avocado comprare nel rispetto della sostenibilità?

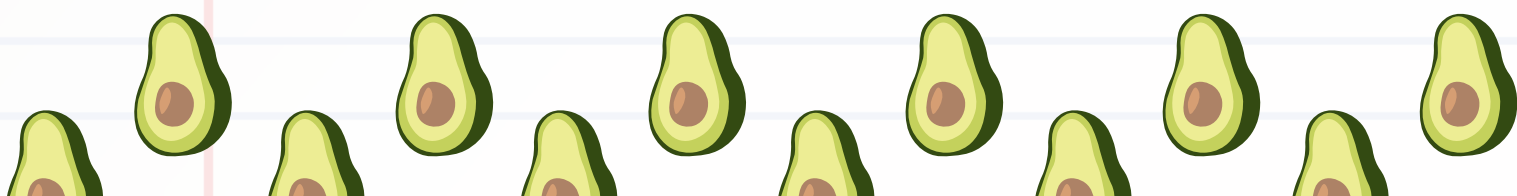
Se manifestate preoccupazione nell'acquistare l'avocado perché lo conoscete come frutto che arriva da lontano (Cile, Sud Africa, Brasile etc...), il timore è fondato! Infatti, in Cile la maggior parte delle coltivazioni sono di difficile sostenibilità in quanto stanno sottraendo acqua utile al consumo per la popolazione locale, inoltre questi preziosissimi frutti, devono fare un percorso chilometrico molto lungo, prima di far parte delle prelibatezze culinarie e questo è senz'altro uno svantaggio in termini ambientali. Ma ora c'è una valida alternativa, considerato che l'avocado è coltivato anche in Sicilia, Calabria e Puglia. Con questa consapevolezza si potranno cercare supermercati o fruttivendoli che commercializzano l'avocado di origine italiana, altra opportunità è individuare i gruppi d'acquisto solidale che distribuiscono la qualità italiana.

Versatilità dell'avocado

La **polpa** tagliata a cubetti può essere aggiunta per arricchire le insalatone, tagliata a spicchi può essere impiegata nella farcitura di panini o toast, ridotta a purea può diventare una salsa gustosa (salsa guacamole) da distribuire sulle fette di pane integrale tostato assieme ad una dadolata di pomodori freschi o secchi.

Per coloro che vogliono sperimentare una vera e propria prelibatezza suggeriamo l'**avocado ripieno**: dividere l'avocado in due parti, rimuovere il nocciolo e scavare una parte della polpa. Mescolare la polpa con alcuni cucchiari di panna vegetale, semi di sesamo tostati, zucchine o melanzane grigliate e tagliate a cubetti, olive spezzettate, pomodorini e pangrattato integrale (facoltativo). Riempire con gli ingredienti le fette di avocado, irrorarle con qualche goccia di succo di limone e conservare in frigorifero fino al momento di servire. Salare e pepare a piacimento.

Le ricette con l'avocado non finiscono qui, può essere utilizzato per arricchire di proprietà nutritive i cereali e/o pseudo cereali (grano saraceno con dadolata di avocado, olive, gamberi e prezzemolo tritato con l'aglio). Per gli amanti dei crostacei: spiedini di gamberi con fette di avocado.



Mousse di avocado e cioccolato



RICETTA
ANTISPRECO

La polpa avanzata di avocado può essere impiegata per preparare una mousse dolce che stupirà anche i palati più increduli.

INGREDIENTI:

- 100g di polpa di un avocado maturo,
- 50g di cioccolato fondente superiore al 75%,
- ½ cucchiaino di sciroppo d'agave o zucchero integrale di canna,
- ½ cucchiaino di essenza di vaniglia,
- ½ cucchiaino di cannella in polvere,
- acqua q.b.
- Per la guarnizione 1 cucchiaino di mandorle o nocciole tritate e tostate

PROCEDIMENTO:

Versare la polpa di avocado nel bicchiere del frullatore, unire lo sciroppo d'agave o lo zucchero, un po' d'acqua, il cioccolato ridotto a scaglie, la vaniglia, la cannella e frullare fino ad ottenere una mousse. Il risultato finale è una crema liscia e lucida da servire fredda. È una prelibatezza da distribuire fredda sui dolci di pasta frolla, o più semplicemente consumata con la frutta fresca e le mandorle o nocciole tostate e tritate.

