

Tot el que has de saber sobre l'alvocat

24/04/2023

L'alvocat, el fruit que ha passat de ser l'aliment que engreixa al nou superaliment. Descobreix tots els beneficis i propietats de "l'or verd" i atreveix-te amb alguna de les seves receptes.

Història i procedència de l'alvocat

L'alvocat [



/shared/.content/noticias/escuela-de-cocina/ingredientes/Aguacate] és originari de Mèxic, a més de ser el principal productor i exportador d'alvocat del món. Malgrat que també té el seu origen en el nord de Guatemala i el Perú.

El seu nom prové del nàhuatl "ahuacatl", la seva traducció exacta és "testicle", potser li van posar aquest nom per la forma en la qual el fruit penja de l'arbre. Ara bé, el significat que ens ha arribat és el de "fruit de l'alvocat".

Alvocater

L'alvocater pertany a la família de les Lauràcies, és un arbre bastant especial i molt vigorós, arribant a aconseguir fins i tot els 30 metres d'alçada.

El més important a l'hora del cultiu és el sòl, la temperatura i les precipitacions. Cal tenir en compte també que necessita molta atenció, a més d'un reg bastant sofisticat i calculat gairebé amb matemàtica.

En el cas dels alvocats de la varietat Hass, la més comercialitzada per exemple, la temperatura mínima per collir-los ha de ser de 10 graus i una màxima de 32°. La tipologia del sòl ha de ser lleuger, mostrar un cert pendent perquè l'aigua flueixi, deixant lliure d'humitat l'alvocater i ha de tenir una bona protecció contra el vent.

Propietats i beneficis de l'alvocat

L'[alvocat](/export/shared/.content/pdf/aguacate-cookbook.pdf) [/export/shared/.content/pdf/aguacate-cookbook.pdf] té nombroses propietats beneficioses que l'eleva a un fruit molt preuat, més conegut com "l'or verd". Conté vitamina A, C, alts nivells de vitamina E i vitamina B12. També és ric en minerals com magnesi, potassi i ferro. La seva aportació en fibra també és significativa, però la propietat que més destaca és el seu alt nivell calòric, en realitat, és una font de grasses monoinsaturades.

Aquesta fruita és beneficiosa per a tothom, no sols per a esportistes, sinó també per a dones embarassades, nens, adults i persones majors.

- **Disminueix el colesterol.** Gràcies a la gran aportació en grasses monoinsaturades, conegudes com a grasses cardiosaludables, que disminueixen el colesterol dolent i augmenten el bo.
- **Evita l'envelliment.** La seva aportació en vitamina E li atorga propietats antioxidants, que contribueixen a retardar l'envelliment.
- **Afavoreix l'absorció d'altres nutrients.** Els greixos de l'alvocat faciliten l'absorció dels antioxidants d'altres aliments. Per aquest motiu l'alvocat és genial en combinació amb altres verdures, en una amanida, per exemple.
- **Ajuda a controlar la hipertensió.** L'alvocat conté més potassi que els plàtans, mineral que contribueix a reduir la pressió arterial.
- **Millora la salut intestinal.** El seu alt contingut en fibra afavoreix el trànsit intestinal, evita el restrenyiment i millora la flora intestinal. Ajuda també a controlar l'índex glucèmic, de manera que són beneficiosos per aquells que pateixen diabetis.
- **Controla el pes.** Gràcies al seu efecte sadollador pots controlar l'apetit i l'ànsia de menjar entre hores, de manera que t'ajudarà a baixar de pes. A més, és un fruit amb molt pocs carbohidrats.
- **Beneficiós per a la vista.** L'alvocat conté luteïna, un compost essencial per a la salut ocular.
- **Poders cosmètics.** La seva aportació en vitamina E i l'oli de la llavor de l'alvocat el fan perfecte per a la cura del cabell, la pell i les mucoses. El seu contingut en vitamina B12 també ajuda al tractament de la pell atòpica.

Tipus i varietats d'alvocat

Hi ha moltes varietats d'alvocat, potser el més conegut i conreat en el món sigui el Hass. Partim de tres races d'alvocat diferents: la mexicana, guatemalenca i antillana, i a partir d'aquestes, han crescut múltiples varietats, totes elles diferenciades per l'aspecte, la pell, el color i el sabor. Nomenarem alguna d'aquestes varietats:

- **Hass.** La varietat més consumida d'alvocat. La pell és rugosa i gruixuda, de color verd fosc quan està en l'arbre i negra quan el fruit es madura. La forma és similar a la d'una pera i la seva grandària varia entre petit i mitjà. Quant a qualitat i sabor és dels millors.
- **Fort.** Encara que també té forma de pera, podem diferenciar-ho per la pell, molt més fina, llisa i de color verd brillant, encara que maduri. De grandària és més gran que la varietat Hass i més cremós.
- **Bacon.** El Bacon és un híbrid creat a partir de dues varietats d'alvocat. Té una forma ovalada, la pell molt fina de color verd i la polpa groga i verdosa. Es diu que és la varietat perfecta per preparar el guacamole, perquè el seu sabor és més suau.
- **Pinkerton.** Aquesta varietat és de grandària mitjana, allargat, amb el coll estret i la pell bastant gruixuda, rugosa i verda.
- **Reed.** Alvocat de forma arrodonida, la pell mitjana, granulada i verda clara. Una de les particularitats d'aquesta varietat, és que després d'obrir-ho no ennegreix tan ràpid com els altres.

Temporada de l'alvocat

El temps de cultiu dels alvocats és de 12 mesos i la collita no és tan fàcil, perquè a més de ser manual, a diferència d'alguna fruita d'estiu, no s'ha de deixar colpejar, ja que a l'hora de madurar-se aquest cop li donarà mal sabor.

La temporada de l'alvocat varia depenent de la seva

zona de cultiu. En el cas d'optar per alvocats de proximitat, la temporada de recol·lecta a Espanya va de desembre a maig, no obstant això, als països de clima tropical, amb altes temperatures, podem trobar-los tot l'any, sobretot la varietat Hass.



Diferències entre alvocat mascle i femella

Els alvocats en realitat són monoics, és a dir, mascles i femelles alhora. Cada flor mostra les seves característiques femenines i les seves característiques masculines en dues fases, de manera que no poden fecundar-se a si mateixes.

En la primera fase, les flors s'obren com a femenines, actuant com a receptores, es tanquen i l'endemà s'obren com a masculines, donant pas al pol·len perquè els insectes pol·linitzadors el portin fins a una altra flor d'alvocater que aquell dia estigui en fase femenina.

Per aconseguir que una altra flor estigui en fase masculina, es planten altres tipus d'alvocaters. És a dir: el tipus A, que durant el dia 1 al matí és femení i l'endemà a la tarda és masculí i, el tipus B, que durant la tarda del dia 1 és femení, i l'endemà al matí, masculí. De manera que els òrgans femenins i masculins s'alternen segons el període.

Receptes amb alvocat

L'alvocat és molt versàtil, el seu sabor i textura el fan perfecte per a la combinació d'una infinitat de plats, tant dolços, com a salats o picants. Si encara no has experimentat amb aquest fruit, prova amb algunes d'aquestes receptes:

- [Nutella vegana d'alvocat i plàtan](https://www.youtube.com/watch?v=GO3oPt-ge9k) [<https://www.youtube.com/watch?v=GO3oPt-ge9k>]. Pots provar amb una recepta vegana. La típica crema de xocolata que tant els agrada als nens i no tan nens, pots fer-la a casa i molt més saludable. Fes-te amb un alvocat i un plàtan madur, llet d'ametlla, melassa d'arròs, cacau en pols, avellanes i, et voilà!
- [Cevitxe de llagostins amb alvocat i blat de moro](/shared/.content/recetas/320-Cebiche-de-langostinos-con-aguacate-y-maiz.html) [</shared/.content/recetas/320-Cebiche-de-langostinos-con-aguacate-y-maiz.html>]. Perfecte per viatjar al mateix Perú, d'on és originari aquest plat. Està fet a base de peix cru marinat amb suc de llimona, ceba, ají, sal i coriandre. En aquesta recepta ho preparem amb llagostins, alvocat i blat de moro.
- [Crema d'alvocat amb llimona](/shared/.content/recetas/326-Crema-de-aguacate-con-limon.html) [</shared/.content/recetas/326-Crema-de-aguacate-con-limon.html>]. Et portem una recepta molt simple, que pots elaborar en no més de 15 minuts. Per preparar la crema, necessitaràs formatge, llet, alvocat, llimona, llima i una mica de Stevia. Veuràs que el resultat és increïble, de consistència suau i cremosa.
- [Amanida de remolatxa, alvocat i cítrics](/shared/.content/recetas/322-Ensalada-de-remolacha-aguacate-y-citricos.html) [</shared/.content/recetas/322-Ensalada-de-remolacha-aguacate-y-citricos.html>]. Una altra recepta fàcil, amb un alt contingut en fibra i apta per a vegetarians. Una amanida freda, plena de color i mescla de sabors cítrics.

Si vols saber més sobre l'alvocat i descobrir altres receptes, et deixem aquest [enllaç](/export/shared/.content/pdf/aguacate-cookbook.pdf) [</export/shared/.content/pdf/aguacate-cookbook.pdf>].