



## L'Angolo della Nutrizionista

**O**rigine geografica: nasce in America centrale, l'avocado è uno degli ingredienti più in voga degli ultimi anni ed estremamente versatile; è proprio per questa sua caratteristica e per le sue interessanti proprietà nutrizionali che viene molto utilizzato nella preparazione di numerosi piatti tanto che in Italia si è cominciato a coltivarlo in alcune zone della Sicilia e della Sardegna.

### Curiosità

Era un frutto largamente consumato da Maya e Aztechi, sia per le sue proprietà nutritive che per la convinzione che fosse un frutto afrodisiaco (il suo

### Caratteristiche

Il frutto è una grossa drupa di forma variabile: sferica, piriforme, ovale oppure allungata. L'esterno può essere verde, rossastro, violaceo o nero. Anche il peso varia molto e può arrivare anche a un chilogrammo. La polpa, cremosa, quasi burrosa, con un colore dal giallastro al verde-giallo, racchiude un nocciolo di dimensione e forma variabile a seconda della cultivar. La maturazione dei frutti è scalare e avviene con il frutto staccato dalla pianta.

### Proprietà nutrizionali

Dal punto di vista nutrizionale l'avocado apporta una serie



di benefici all'uomo ed è tra i frutti più ricchi di grassi e di proteine. Possiede anche moltissime vitamine, in particolare la vitamina A, ma anche la D e tutte quelle appartenenti al gruppo B. Buona è anche la

## Difendi la tua salute con ...l'avocado!

K, presente in questo frutto, è indispensabile per la coagulazione del sangue e per il benessere delle ossa. Oltre il 70% dei grassi contenuti nell'avocado sono monoinsaturi e contribuiscono a proteggere il cuore: sostituire alcune fonti di grassi animali con questo frutto può ridurre i livelli di colesterolo LDL ed aumentare quelli di HDL;

È indicato come protettivo dai raggi solari essendo ricco di beta-carotene e glutazione, contiene potassio in quantità maggiori delle banane (un etto di polpa introduce nell'organismo dell'uomo anche quattrocentocinquanta milligrammi di potassio, due milligrammi di sodio, poco più di mezzo milligrammo di ferro e ben quarantaquattro milligrammi di fosforo).

Vista l'elevata presenza di nutrienti essenziali e l'alto contenuto calorico (circa 230 kcal per 100gr), l'avocado risulta un buon alimento anche per gli sportivi nell'attenuare lo stress che deriva da un allenamento intenso.

In cucina lo si usa sia come frutto che come ortaggio, sempre crudo però, perché tago

nolettico.

L'olio di avocado può essere utilizzato sia in campo dietetico in caso di ipertensione e della pelle e stabilendo il

cucina. L'olio di avocado, in campo alimentare, è molto simile all'olio d'oliva; si ottiene per spremitura a freddo o tramite centrifugazione della polpa

nolettiche non vengano perse. L'avocado, inoltre, ha una consistenza morbida ed un'elevata quantità di grassi vegetali; per questo motivo può essere un ottimo sostituto del burro anche nella pasticceria vegana.

Dott.ssa Maria Lucia Gaetani  
Biologa Nutrizionista

## LA RICETTA Spaghetti con gamberi e avocado

È una ricetta gustosa, con gamberi, aglio, prezzemolo, cipolla, porro, avocado, pepe, timo, brandy e vino bianco. Per prima cosa preparate un fumetto con le teste dei gamberi, un battuto di porro, cipolla e aglio, vino bianco, acqua e prezzemolo. Una volta ottenuto il fumetto, cuoceteci dentro gli spaghetti.

Con i gamberi sgusciati invece, farete un soffritto con l'aglio e il pepe, sfumato al brandy a cui aggiungerete all'ultimo minuto l'avocado a dadini. Il sodalizio tra gamberi e avocado è perfetto per un piatto gustoso e salutare.



presenza di vitamine C ed E che contribuiscono alla protezione dell'organismo dallo stress ossidativo, conseguenza della nostra continua produzione di energia. La vitamina

è consigliato anche durante la gravidanza essendo ricco di folati. Rafforza il sistema immunitario e protegge il sistema nervoso grazie all'omega-3 di cui è particolarmente fornito.