



2.- AGUACATE

El aguacate (*Persea americana*) es un fruto en forma de pera. En su interior contiene una única semilla redondeada de color claro y 2-4 cm. de longitud (salvo la variedad dátil) que aparece recubierta de una delgada capa leñosa de color marrón. El árbol es del mismo nombre que el fruto, de hoja perenne y de la familia de las Lauráceas.



- **Manipulación y almacenamiento:** Estarán en su punto si ceden a una leve presión con el dedo. En caso de no estar del todo maduros, se deben dejar a temperatura ambiente durante el tiempo necesario. Su proceso de maduración puede acelerarse si se envuelve en papel de periódico sólo o junto con una manzana o un plátano. No guardar el fruto en el frigorífico. El aguacate se puede congelar. Para ello, hay que extraer la pulpa, aplastarla bien y mezclarla con un poco de zumo de limón. Ha de abrirse justo antes de su consumo, ya que la pulpa se ennegrece con rapidez. Aunque puede conservarse en óptimas condiciones para el día siguiente dejándole el hueso, rociándolo con zumo de limón en la nevera y protegida con papel film o en un recipiente de cierre hermético. Cuando elaboremos platos con aguacates, no debemos olvidar que la sal debe echarse en el momento de comerlos, pues si se pone con anticipación, esto hace que los aguacates se oscurezcan.
- **Cocinar:** El aguacate conviene cortarlo longitudinalmente hasta el hueso, dándole la vuelta completa al fruto. Seguidamente, debemos girar las mitades en sentido contrario una tras otra hasta que se desprenda el hueso de una de ellas. Carece de sabor dulce, lo que permite combinarlo con numerosos ingredientes. Puede consumirse y disfrutarse en fresco, ensaladas, relleno de jamón, de cangrejo, gambas, almejas, atún, en puré, zumos, batidos, etc. La pulpa del aguacate se emplea a menudo como si fuera mantequilla, una vez machacada y aliñada con limón y aceite. No es bueno cocerlo, ya que se vuelve amargo de sabor. El guacamole, uno de los platos de la gastronomía mejicana, más conocidos mundialmente es una preparación a base de la pulpa de aguacate machacada, a la que se añaden pimientos, cebollas, especias, tomate y zumo de limón.



- **Temporada:**

E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
★	★	★	★	★	☾	●	●	☾	★	★	★

- **Propiedades nutricionales:**

- ♣ El aporte de lípidos es muy superior al de otras frutas (excepto la aceituna), lo que aumenta su valor calórico. Las grasas que contiene son en su mayor parte insaturadas (monoinsaturadas), destacando en particular el elevado contenido en ácido oleico. Además, el aguacate es una de las frutas más ricas en proteínas.
- ♣ Es rico en minerales como el hierro, el magnesio y el potasio.
- ♣ En cuanto a su composición vitamínica, aporta cantidades destacables de vitamina E, y en menor proporción niacina y B6.

- **Variedades:** Las variedades que más se comercializan son:

- ♣ Hass: la más conocida y comercializada. De pequeño tamaño, rugoso y de piel oscura y pulpa amarilla.
- ♣ Bacon: la variedad más temprana, de color verde brillante.
- ♣ Cocktail o dátil: alargado y sin hueso central, de sabor fino y delicado.
- ♣ Fuerte: en forma de pera sin brillo y de piel fina, áspera y sabor exquisito, con un peso aproximado de 250 gr.

- **¿Sabías que?:** El aguacate es originario de México, Colombia y Venezuela. Los primeros españoles que llegaron a América lo bautizaron con el nombre de «pera de las Indias», por su semejanza externa con las peras españolas. Además de ser un excelente alimento, de los aguacates se extrae un aceite, similar al de oliva, que es muy utilizado en la industria farmacéutica y cosmética.