

---

# Awokado

Dodano: 2000-11-22 00:00:00

Język: Polski

Odwiedzono: 5084 razy.

Ten owoc wiecznie zielonego tropikalnego drzewa w istocie jest warzywem, choć podaje się go i na deser w towarzystwie owoców cytrusowych, truskawek granatów i bitej śmietany. Jego zielona, czasem ciemna skórka jest chropowata i niejadalna. Jadalną częścią jest tylko bladożółtawy, delikatny i tłusty miąższ. Dużą pestkę, wyrzuca się. 100 g awokado dostarcza 223 kalorii i cały zestaw witamin od A poprzez C do K. Ponieważ ma neutralny smak - czasem określany jako lekko orzechowy - wykorzystuje się je do podkreślenia pikantnego smaku łososia, ostrych sosów i serów. Jednonienasycony tłuszcz tej amerykańskiej rośliny /taki jak w oliwie z oliwek/ ma zdolność obniżania cholesterolu LDL. Smaczne są tylko owoce dojrzałe. Zazwyczaj mają wielkość ok. 20-25 cm. Lekko naciskana skórka ugina się. Awokado jeść należy tylko na surowo. Niekiedy podaje się obrane awokado. Połówki kroi się w plasterki - ale tak by z jednej strony pozostały zarośnięte - i rozkłada się w formie wachlarza.

Awokado rośnie m.in. w Ameryce Środkowej. Owoce w kształcie gruszki rosną na wiecznie zielonych drzewach. W środku seledynowożółtego miąższu znajduje się duża pestka. Po przekrojeniu wyjmujemy ją i w to miejsce wkładamy farsz, np. z krabów lub krewetek. Może też być zwykły majonez. Są dobre na ostro i słodko. Jemy łyżeczką. Owoc pokrojony na plasterki kładziemy też na kanapkę - zastępuje ser. Albo też rozcieramy miąższ z przyprawami.

Największe plantacje awokado są w Kalifornii w Montecito. Awokado używa się tu do różnych salatek, ale przeważnie do tzw. guacamole, czyli meksykańskiego dipu. Gnacie się miękkie awokado widelcem., dodaje posiekanego drobno czosnku, cebuli, czerwonej papryki, jalapeno, albo jakiegos innego ostrego pieprzu, tabasco sosu, soli i pieprzu, soku z cytryny i taka pasta je się z chipsami z tortilli, albo kładzie na posiekana, glowkowa salate. nadziewa się tym taco itp.....Meksykanie robia tez zupe z avokado, Sopa de Aquacate.

From: Andrzej Bobola <anczer@earthlink.net>

Avocado, pokrojone w cienkie plasterki używam jako dodatek do zielonych salat, obok pomidorow, cebuli i rzodkiewek.

Rowniez jako dodatek do burritos, np. ryz, fasola, avocado i salsa.

Salatka z avocado pokrojonego w kostke, pomieszanego z koledra (swieza), krewetkami i sokiem z cytryny, troche oliwy, sol pieprz, jest swietna na malych blinach.

Avocado jest rowniez swietne jako maseczka na twarz, bardzo nawilza i odzywia skore.

Magdalena

From: magdalenab@aol.com (MagdalenaB)

100g awokado = 139 kcal, 33 mg magnezu, 522 mg potasu,, 16 mg wapnia, 1 mg zelaza,185 microgramow prowitaminy A (to bardzo duzo, jablko ma na przyklad 70 micro-g tego skladnika), 1,9 mg wit. E, 11 mg wit.C, oraz witaminy z grupy B w tym najwiecej B9 : 54 microgramow (jablko 13 a pomidor 20).

Dane z ksiazki "Le grand livre de la minceur" autorow Blanc&Gerbault

Pozdrowienia

Ada

From: Cyber Behemoth <behemoth@cybercable.fr>

