

AVOCADO



e i suoi mille benefici

Una vera bomba di grassi buoni, vitamine, fibre e sali minerali! Toglie il senso di fame, e abbassa la pressione

di ELISABETTA SAMPIETRO

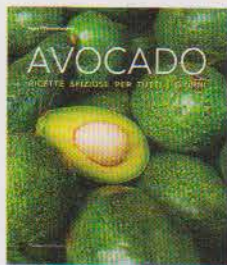
Mangiare avocado è l'ultima moda degli "alternativi". Un fenomeno che ormai dilaga ovunque e che vede la nascita di bar a tema dove con questo frutto tropicale ci fanno addirittura il caffè!

Ma, al di là delle mode, l'avocado nasconde proprietà benefiche davvero sorprendenti.

Le sue origini risalgono a più di 5.000 anni fa e oggi viene coltivato in tutti i paesi tropicali, in Sud Africa, negli Stati Uniti e ultimamente anche in Italia, soprattutto in Sicilia.

Conosciuto soprattutto per essere **l'ingrediente principale della salsa guacamole**, regina della cucina messicana e tex-mex, l'avocado, si è integrato benissimo anche nella dieta mediterranea forte di un sapore peculiare e di una consistenza burrosa che lo rende protagonista di tante gustose ricette. **Concentrato di vitamine e antiossidanti** è ricco di acido folico, importante per il buon funzionamento del sistema nervoso, combatte l'osteoporosi e aumenta la libido (il termine azteco per "avocado" è lo stesso di "testicolo").

Unico neo? Le calorie! Ne contiene 231 ogni 100 grammi di polpa...



Le foto e la spiegazione delle ricette sono tratte dal libro *Avocado. Ricette sfiziose per tutti i giorni* di Inga Pfannebecker (Nomos edizioni).



Salmone alla griglia con salsa all'avocado

Tempo di preparazione: 30 minuti

Calorie: 430 a porzione

INGREDIENTI PER 2 PERSONE:

2 filetti di salmone (con la pelle, circa 150 g l'uno), sale, 1 pompelmo rosa (circa 350 g), 1 avocado maturo, non troppo tenero (circa 260 g), 2 cipollotti, 4 gambi di basilico, 1 peperoncino rosso, 1 cucchiaino di miele liquido, 1 cucchiaino di olio di oliva, ½ bacca di vaniglia, pepe, 1 cucchiaino di burro chiarificato.

PREPARAZIONE:

1. Lava il salmone, tamponalo per asciugarlo, sfrega abbondantemente con il sale il lato della pelle e lascia riposare per circa 10 minuti.
2. Nel frattempo sbuccia il pompelmo, in modo da rimuovere anche la parte bianca. Metti da parte 2-3 cucchiaini di succo e raccogli in una ciotola gli spicchi rimanenti tagliati a cubetti.

3. Taglia a metà l'avocado e rimuovi il nocciolo. Separa la polpa dalla buccia, tagliala a cubetti e uniscila al pompelmo.

4. Pulisci i cipollotti e il peperoncino, lavi e tagliali ad anelli sottili. Lava il basilico, tamponalo per asciugarlo, stacca le foglie e tagliale finemente. Unisci il tutto all'avocado e al pompelmo.

5. Mescola il miele e l'olio di oliva con il succo di pompelmo. Taglia in lunghezza la bacca di vaniglia, raschia l'interno (tieni da parte la buccia) e mescola. Regola di sale e pepe.

6. Togli attentamente il sale dal salmone utilizzando la carta assorbente.

Scalda il burro chiarificato in una padella, quindi aggiungi la buccia della bacca di vaniglia. Cuoci il salmone con il lato della pelle rivolto verso il basso e a fuoco medio per circa 3 minuti, fino a renderlo croccante.

Gira il salmone e cuocilo sull'altro lato per 2-3 minuti. Servi con la salsa e l'insalata di avocado e pompelmo.



Riso al guacamole con straccetti di carne

Tempo di preparazione: 30 minuti

Calorie: 795 a porzione

INGREDIENTI PER 2 PERSONE:

125 g di riso a chicchi lunghi, sale, 1 peperone rosso, 1 peperoncino rosso, 1 pannocchia di mais dolce (o 150 g di mais), 1 cipolla rossa, 1 spicchio d'aglio, 2 cucchiai di olio, ¼ di cucchiaino di cumino macinato, pepe, 1 avocado maturo (circa 260 g), 1 cucchiaino di succo di lime, 2 bistecche di manzo (circa 150 g l'una), ½ mazzetto di coriandolo, ½ cucchiaino di fiocchi di peperoncino (peperoncino di Aleppo).

PREPARAZIONE:

1. Cuoci il riso in acqua salata secondo quanto indicato dalla confezione.
2. Nel frattempo taglia a metà il peperone e il peperoncino in lunghezza, togli i semi, lavi e tagliali a cubetti. Lava il mais e stacca i chicchi. Sbuccia la cipolla e l'aglio e tagliali a cubetti.
3. Scalda 1 cucchiaino di olio in una padella, aggiungi la cipolla e soffriggi. Aggiungi il peperone, il peperoncino, il mais e l'aglio e cuoci a fuoco medio per circa 5

minuti, mescolando. Aggiungi il cumino, mescola e regola di sale e pepe.

4. Taglia a metà l'avocado e rimuovi il nocciolo. Con un cucchiaino separa la polpa dalla buccia, versala in una ciotola e aggiungi qualche goccia di succo di lime, schiaccianola con una forchetta.

5. Insaporisci le bistecche con sale e pepe. In una padella scalda l'olio rimasto, aggiungi le bistecche e cuocile a fuoco medio per 6-8 minuti, girandole una volta. Toglile dalla padella, avvolgile in fogli di alluminio e lasciale riposare per almeno 5 minuti.

6. Scola il riso, quindi versalo nuovamente nella pentola, aggiungi la purea di avocado e mescola.

Aggiungi al riso anche il composto di verdure preparato nella padella.

Lava il coriandolo e agitalo per asciugarlo. Stacca le foglie, tritale finemente, aggiungile al riso con guacamole e mescola. Condisci con sale e pepe.

7. Taglia le bistecche in diagonale per ottenere delle striscioline sottili e posizionale sopra al riso. Cospargi con i fiocchi di peperoncino e servi.

Polpette al peperoncino con purè di patate e avocado

Tempo di preparazione: 40 minuti

Calorie: 630 a porzione

INGREDIENTI PER 2 PERSONE:

400 g di patate farinose, sale, 1 cipolla, 250 g di macinato, 1 uovo (tuorlo), 1 cucchiaino di pangrattato, 1 cucchiaino di peperoncino in polvere, pepe, 1 cucchiaino di olio, 1 avocado maturo di piccole dimensioni (circa 200 g), 3 cucchiaini di succo di lime, 75 ml di latte, noce moscata, ½ mazzetto di coriandolo

PREPARAZIONE:

1. Sbuccia le patate, lavale e tagliale a pezzetti. Cuocile per 15 minuti coperte con acqua salata.
2. Nel frattempo sbuccia la cipolla per le polpette e tagliala a pezzi sottili.

Unisci la carne macinata, il tuorlo, il pangrattato, il peperoncino in polvere, il sale e il pepe, fino a formare un impasto, da cui ricaverai 4 polpette.

3. Scalda l'olio in una padella antiaderente, aggiungi le polpette e cuocile per circa 5 minuti, girandole una volta, finché assumono un colorito bruno dorato.

4. Scola le patate e posizionale nuovamente nella pentola. Taglia a metà l'avocado e rimuovi il nocciolo. Dividi in quarti le due metà e mettile da parte uno. Separa la polpa rimasta dalla buccia e aggiungila alle patate, versando anche 2 cucchiaini di succo di lime.

5. Intiepidisci il latte, versalo sul composto di patate e passa con uno schiacciap patate. Insaporisci con sale, pepe e noce moscata. Separa la polpa di avocado rimasta dalla buccia, tagliala a cubetti e versa il succo di lime rimanente.

Lava il coriandolo e agitalo per asciugarlo. Stacca le foglie, tritale finemente e aggiungile al purè insieme ai cubetti di avocado.

6. Servi le polpette insieme al purè. L'insalata di pomodori può essere un ottimo accompagnamento.



5 MOTIVI PER INSERIRLO NELLA TUA DIETA

1 I grassi buoni che contiene (monoinsaturi) abbassano il colesterolo "cattivo" (LDL), come ha dimostrato uno studio condotto dalla Pennsylvania State University e pubblicato sul *Journal of the American Heart Association*, riducendo quindi il rischio di malattie cardiache e infarti.

2 Fa dimagrire in quanto aiuta a mantenere a lungo il senso di sazietà. Una ricerca pubblicata sul *Nutrition Journal* ha dimostrato che mezzo frutto aggiunto al pranzo ha ridotto il desiderio di mangiare nelle successive tre ore per il 40% dei partecipanti allo

studio, mentre il 28% ha percepito lo stesso effetto nelle cinque ore seguenti.

3 Tra le vitamine che contiene, la A e la E contrastano i radicali liberi e quindi rallentano l'invecchiamento, e la K (mezzo avocado contiene il 25% del suo fabbisogno giornaliero), assieme alla vitamina

D, contribuisce all'assorbimento del calcio e quindi è utile per la salute delle ossa e per combattere l'osteoporosi.

4 Contiene lo stesso potassio presente in tre banane, e il potassio è un minerale di fondamentale importanza per l'organismo: aiuta a mantenere sotto

controllo la pressione arteriosa ed è utile per il reintegro dei sali minerali, ad esempio dopo abbondanti sudate (stagioni calde e allenamenti sportivi).

5 Grazie al suo alto contenuto di fibre, infine, contribuisce alla buona salute dell'intestino.