L'avogado

Autore: Giuseppe Chella
Fonte: Città Nuova

Tra i frutti esotici in vendita in Italia una particolare attenzione merita l'avocado. Dalla tipica forma a pera è di colore verde scuro con un grosso nocciolo ed una polpa burrosa giallo-verde. È un frutto particolare che ha la caratteristica di rendere gradevole il sapore delle sostanze alle quali si unisce (olio, sale ecc.) oppure si può spalmare semplicemente sul pane. Per capire il suo grado di maturazione è consigliabile saggiare la buccia con un dito. Generalmente impiega da tre a cinque giorni per maturare in casa, preferibilmente in un luogo caldo e asciutto. Una volta aperto, va consumato subito. Se però lo si vuol conservare dopo averlo aperto, deve essere cosparso di succo di limone per prevenire che si ossidi e cambi colore. L'avocado è originario dell'America centrale, dove era uno degli alimenti base degli aztechi e dei maya che lo chiamavano burro del bosco. Oggi è diffuso specialmente negli Stati Uniti, Sud Africa, Israele e, da pochi anni, coltivato anche in Italia. È un albero sempreverde, alto fino a 20 metri, ha foglie coriacee e piccoli fiori giallo-verdastri. Il frutto dell'avocado è un concentrato di energia; in 100 grammi se ne trovano circa 7 di zuccheri, 18 di grassi, 1,8 di proteine e soprattutto 680 mgr di potassio (un solo frutto ne contiene, in media, come due o tre banane). Sono presenti, inoltre, fosforo, zolfo, magnesio e calcio. Anche il contenuto vitaminico è consistente, specialmente con vitamine E, C, B, PP e diversi carotenoidi. Questo frutto, secondo la medicina popolare, aiuta a prevenire l'esaurimento nervoso ed è consigliato per chi soffre di gastrite e di colite. Per gli antiossidanti che contiene contrasta l'invecchiamento precoce ed è anche particolarmente indicato per la crescita dei bambini, nelle convalescenze e nelle gravidanze. L'olio di avocado è utilizzato in preparazioni cosmetiche e curative per le sue proprietà cicatrizzanti e disinfettanti. Recentemente, un'équipe giapponese dell'Università di Shizuoka avrebbe scoperto (il condizionale è d'obbligo) che gli estratti di avocado avrebbero la proprietà di far diminuire i danni causati dal virus dell'epatite C, senza peraltro avere alcun effetto collaterale. La notizia ha suscitato un certo interesse nel mondo scientifico. Ora bisogna accertare se gli stessi effetti benefici riscontrati sulle cavie si possono ottenere anche sull'uomo.