Рацион

Аллигаторова груша

Январь – время сбора авокадо в тёплых странах

Зима. Апатия, авитаминоз, дефицит солнечного света… В это время особенно важно сбалансированное меню, в котором достаточно витаминов и микроэлементов. И, кстати, калории тоже не повредят – в холода мы их тратим на «самообогрев». Желающим обрести стройность важно помнить: умеренность в питании ещё не значит, что надо морить себя голодом. А ещё приятно порадовать себя чем-то необычным.

Символ любви и плодородия

Так, в продуктовую корзину россиян всё чаще входит авокадо – оно ещё не стало обыденностью, но уже не пугает чрезмерной экзотичностью. В супермаркетах сегодня можно найти всё что угодно. Тем не менее, специалисты советуют покупать овощи и фрукты по сезону – тогда, когда они созревают, а не тогда, когда их пришлось хранить в течение длительного срока, что редко удаётся без применения «химии». Январь – самое время для покупки авокадо. В Израиле, одной из ближайших стран-экспортёров этих плодов, в разгаре сбор урожая. Растёт авокадо в тёплых, даже жарких краях.

Собственно, авокадо – это плодоносящие деревья семейства лавровых, отличающиеся вечнозелёной кроной. Одно из своих названий – аллигаторова груша – авокадо получило благодаря кожице своего плода, напоминающей кожу аллигатора.

С учётом того, что плод растёт на дереве, правильнее его считать фруктом, а не овощем. Косточка в сердцевине также говорит в пользу этой версии. Хотя, с другой стороны, вкусовые качества и структура плода больше напоминают овощи. Но впечатление это обманчиво, поскольку вкус и консистенция плода меняется по мере созревания.

Древние ацтеки считали этот плод символом любви и плодородия: дело в том, что дерево авокадо не может самоопыляться, ему нужна пара, которая будет расти поблизости. Ацтеки также раскрыли секрет афродизиака авокадо как плода, повышающего сексуальную активность и мужчин, и женщин. Первые свидетельства употребления авокадо в пищу относятся к 8000 году до нашей эры. Слово «авокадо» – это ацтекское «аукатль», переиначенное испанцами.

Ацтеки поначалу употребляли в пищу дикорастущие плоды, однако в третьем тысячелетии до нашей эры, согласно данным археологических исследований, начали его культивировать и выжимать из него «лесное масло», которое применяли как лекарство от чесотки, средство, защищающее кожу от воздействия солнечных лучей, и первый прикорм младенцев.

«Масло гардемарина»

Испанские путешественники, исследуя Мексику, попробовали авокадо и назвали его безвкусной пищей. Испанцы же и передали авокадо англичанам. Однако дата официального появления сведений об авокадо остаётся спорной. В 1518 году испанский конкистадор Мартин Фернандес де Энсизо опубликовал в своей книге открытий точное описание дерева авокадо. А немного позднее, в 1519 году, испанец Эрнан Кортес (1485–1547), высадившись на мексиканской земле, стал первым европейцем, в рационе которого авокадо занимало значимое место.

Конкистадоры, обнаружив, что сок плодов авокадо по истечении некоторого времени приобретает красно-коричневый и чёрный оттенки и не смывается, использовали его в качестве чернил для написания документов. Некоторые из них сохранились до наших дней.

В начале XVIII века европейские матросы приспособились намазывать мякоть авокадо на галеты, так появилось ещё одно название авокадо – «масло гардемарина».

К XIX веку авокадо начали выращивать в Северной Америке. Впервые его привил в 1833 году Генри Перрайн, работавший судьёй во Флориде. К концу столетия с авокадо познакомились в Лос-Анжелесе, Калифорнии, Санта-Барбаре.

Сначала авокадо распространялся при помощи прививов, однако позднее его семена, похожие на грецкий орех, стали дарить друзьям. Сегодня авокадо популярно во всём мире. В чём же состоит польза этих удивительных плодов?

Калории для худеющих

Плод авокадо может достигать двух килограммов. Все части растения, кроме мякоти плода, ядовиты, в том числе косточка и кожура. За высочайшую энергоёмкость в 1998 году авокадо занесли в Книгу рекордов Гиннесса. Мякоть плода богата витаминами группы B, E, A, C, K, фолиевой кислотой и минералами, в числе которых – кальций, фосфор, калий, железо, натрий, медь, йод, магний. Несмотря на высокую калорийность – 212 килокалорий в ста граммах, авокадо способствует похудению благодаря легкоусвояемым мононенасыщенным жирам. Кроме того, плод не содержит холестерина, что также делает его рекордсменом по полезности.

Диетологи рекомендуют этот продукт людям с заболеваниями сердечно-сосудистой системы и желудочно-кишечного тракта, а также для общего улучшения состояния организма. Манногептулоза, которой больше всего содержится именно в авокадо, положительно влияет на состояние нервной системы, уменьшая чувство усталости и сонливости. Это вещество учёные в перспективе планируют использовать в качестве «таблетки для голодания» без сокращения реального рациона.

Авокадо часто входит в состав диет, ведь полностью исключать жиры из пищи крайне вредно. Кроме того, плод содержит L-карнитин, который ускоряет метаболизм и помогает «сжигать» лишний вес.

Однако не стоит забывать о токсичности кожуры и косточки, а также ограничивать употребление мякоти – ведь она содержит немало жиров. Из-за специфического состава авокадо может вызвать аллергическую реакцию, поэтому вводить в рацион этот плод нужно постепенно. А людям с острыми заболеваниями печени следует исключить из рациона авокадо, как и большинство жирных продуктов.

С помощью авокадо люди в разных уголках планеты заботятся о состоянии кожи, здоровье волос, лечат атеросклероз, облегчают симптомы артритов и нормализуют работу нервной системы. А россиянам, чьи фигуры нередко расплываются после новогодних каникул, блюда с авокадо помогают вернуть стройность. Так что, дорогие читатели, с помощью наших советов выбирайте «правильные» плоды и вперёд, к кулинарным экспериментам!

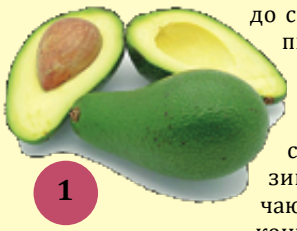
Вера Иванова

Советы

Сорт сорту рознь

В супермаркетах предлагается широкий выбор овощей, фруктов и экзотических плодов, которые трудно поддаются однозначному определению. Как правильно выбрать авокадо и определить спелость плода?

Чаще всего в наших магазинах продаются авокадо сортов флоридский, калифорнийский и пинкертон.



1

1) Флоридский имеет светло-зелёную тонкую кожуру и достаточно плотную мякоть. Лучше готовить из него салаты или роллы. В магазинах такие плоды встречаются с конца осени до конца весны.

2

2) **У авокадо сорта калифорнийский** коричневатая кожура. Из них готовят супы-пюре, бутерброды и даже коктейли, поскольку мякоть достаточно мягкая и нежная. В продаже плоды этого сорта можно встретить в любое время года.

3) **Авокадо сорта пинкертон** отличаются кожурой тёмно-зелёного цвета с заметными пупырышками и небольшой косточкой, следовательно, в них много мякоти. Этот сорт авокадо универсален.

3

Чтобы определить, спелый ли плод, нужно слегка надавить на кожуру: если она чуть прогибается и плод быстро восстанавливает форму, то он спелый. Неспелый плод не прогибается, а переспелый не восстанавливает форму. Если потрясти спелый авокадо, можно услышать стук косточки. И, конечно, на кожуре не должно быть повреждений и пятен.

Недозрелый плод достаточно подержать при комнатной температуре 2–4 дня, и авокадо доспеет, особенно если держать его вместе с бананами. В холодильнике же может просто испортиться.

Рецепты

Вкусная экзотика

Хотите быстро и с пользой позавтракать? Надо просто намазать мякоть авокадо на хлеб и немного посолить. Или добавить авокадо в любой салат, приготовленный на скорую руку, благо эти плоды практически универсальны. Но вечером или в выходной, возможно, вам захочется большего.

Авокадо можно использовать как ингредиент салатов и закусок, супов-пюре, соусов и коктейлей. Его «компаньоны» – рыба, икра, курица, креветки, огурцы и помидоры и множество других продуктов. Предлагаем вашему вниманию рецепты блюд, которые порадуют домашних и удивят гостей.

Печёный картофель с соусом из авокадо

Ингредиенты. 700 г картофеля с тонкой кожурой, 2–2,5 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. молотого сушёного чеснока, пучок петрушки, морская соль, свежемолотый чёрный перец. Для соуса: большое авокадо, 2 зубчика чеснока, 0,5 ст. л. лимонного сока, 60 мл оливкового масла, соль, свежемолотый чёрный перец.

Приготовление. Вымойте картофель при помощи щетки, сделайте надрезы посередине клубней. Чеснок положите в чашу блендера вместе с мякотью авокадо. Влейте лимонный сок, посолите, поперчите и измельчите в пюре. Тонкой струйкой подливайте оливковое масло, взбивая соус до однородного состояния.

Разогрейте духовку до 200 градусов. Поместите картофель на большой слегка смазанный маслом противень. Полейте каждую картофелину примерно 1 ч. л. масла, посыпьте солью, перцем и сушёным чесноком. Поставьте противень в духовку и запекайте, пока картофель не покроется хрустящей золотистой корочкой.

Выньте картофель из духовки и посыпьте мелко нарезанной петрушкой и свежемолотым перцем. Полейте соусом из авокадо и сразу же подавайте к столу.

Лаймово-авокадовый чизкейк

Ингредиенты. Для теста: 200 г размягчённого сливочного масла, 3 ст. л. коричневого сахара, 1 банан, 2 стакана муки, 2 ст. л. какао-порошка, 1 ч. л. соды – погасить лимонным соком, 1/3 ч. л. соли. Для крема: 350–400 г сливочного сыра – 2 пачки «Филадельфии», рикотты или маскарпоне, 2 спелых авокадо, 1 лайм, 3 ст. л. сахарной пудры.

Приготовление. Смешайте размягчённое масло с сахаром, солью и какао, добавьте размятый вилкой банан и соду, погашенную лимонным соком. Добавьте к смеси муку и вымесите пластичное тесто, легко отстающее от рук. Раскатайте тесто до толщины примерно 8 мм и выложите в форму для выпечки, сформировав бортики. Затем в форму с тестом положите лист пекарской бумаги. Выпекайте 30–40 минут при температуре 180–200 градусов, после чего дайте ему остыть и извлеките из формы.

Для приготовления крема измельчите в блендере нарезанную мякоть авокадо и выжатый из лайма сок. Добавьте сахарную пудру и сливочный сыр и хорошенько всё перемешайте.

Готовый крем выложите на остывший корж, разровняйте и посыпьте сверху тёртым шоколадом. Поставьте на несколько часов в холодильник.