

אבוקדו: האפק הירוק

אבוקדו זה בריא. כמה בריא? מאוד: הוא אמנם שומני, אבל מדובר בשומן בלתי רווי, שעדיף מאוד על פני שומנים רוויים כמו חמאה או על פחמימות ריקות כמו לחם לבן. השומנים שלו עוזרים לאזן את רמות הכולסטרול בדם, ותורמים לתחושת שובע. בנוסף יש בו ויטמינים, אשלגן וסיבים שמגנים על הגוף מסוכרת וממחלות לב. **כמה לאכול?** כשש כפות ביום אם אתם ממעטים בפחמימות או בחלבונים מן החי, ושתי כפות אם אתם אוכלים הרבה מאלו. הוא משתלב בכל ארוחה, ועובד גם כקינוח.

עץ האבוקדו גדל במקור במרכז אמריקה ובמקסיקו. הספרדים והפורטוגלים שטעמו ממנו התלהבו כל כך שייבאו אותו אל ארצות המוצא שלהם והאבוקדו התפרסם לכל עבר. מספרים שעצי האבוקדו החלוצים בארץ עוד צומחים לתפארת בביה"ס החקלאי שבמקווה ישראל, חולון. האצטקים הקדומים העריכו שלפרי יש סגולות לחיזוק פוריות הגבר. למעשה, אחת ממשמעויות השם באצטקית היא אשך.

כיום מיוחסות לו תכונות רבות אחרות כמו ערך תזונתי יוצא מהכלל וגם במישור הקולינרי האבוקדו, בעל הטעם העדין ועם זאת כה טעים בפני עצמו, משמש באינספור תפקידים. זה מתחיל בממרח הבסיסי ונגמר בשילוב בבלילה של לחמניות שיוצאות טעימות וירוקות.

פירות האבוקדו גדלים בעונת הקיץ ומתחילים להבשיל בסוף ספטמבר. האבוקדו הוא חבר כבוד כמעט בכל מטבח - משתלב נהדר בדיאטה הים תיכונית, בדיאטת Raw Food מתאים לאוכלי כל, לטבעונים, לצמחונים.

אבוקדו: ערכים תזונתיים

באבוקדו קטן (כ־150 גרם) יש 240 קלוריות, 22 גרם שומן, 10 גרם סיבים B,E,K ויטמיני ואשלגן, חומצה פולית.

כמחצית מהשומנים שבו הם בלתי רוויים!

שמן אבוקדו

בכף (10 מ"ל) של שמן אבוקדו יש 90 קלוריות, שמתוכן כ־70% הן חומצה אולאית. ונוגדי חמצון ממשפחת הקרוטנואידים וויטמין E

כמה מהאבוקדו כדאי לאכול ביום?

בין שתיים לשש כפות. אם אתם ממעטים בפחמימות או בחלבונים מהחי - לכו על 6 כפות. אם אתם אוכלים מהם בכמות גדולה, 2 כפות יספיקו. 6 כפות יכולות להיות אבוקדו קטן שלם, או חצי אבוקדו ענק.

קשה לכם? שימו בננה

אם האבוקדו שקניתם קשה, כנראה הוא עוד צריך להבשיל. לזירוז הבשלה אפשר לשמור בכלי סגור אותו עטוף את האבוקדו עם תפוח עץ או בננה.

שחור לי באבוקדו

חתכתם את האבוקדו, עזבתם אותו לרגע על השיש והוא השחיר? לא צריך לעשות דרמה. להבא פזרו עליו מעט מיץ לימון מיד לאחר החיתוך, החומצה שבלימון תמנע את מגע האוויר עם בשר האבוקדו ובכך לא יתרחש תהליך טבעי שנקרא התחמצנות.

התהליך, דרך אגב, לא מקלקל את האבוקדו, אבל הופך אותו להרבה פחות אטרקטיבי. אפשר כמובן להסיר את החלק שהשחיר בקלות בעזרת סכין או כפית.

חשוב להבדיל בין התחמצנות לבין קלקול או עיפוש - שמופיעים ככתמים בצבע דומה אבל בצורה אחרת, באמצע הפרי ועם טעם לא טוב.

נכתב ע"י תמי אדיב.

