

L'avocado, un frutto esotico contro l'epilessia

Un'altra bella settimana ricca di prodotto, di grande qualità, di prezzi abbordabilissimi per il paniere ortofrutticolo. Basta dare un'occhiata alla pagella di Bussola Verde, per notare una certa abbondanza di 7 e di 8 che premiano frutta e ortaggi. Sedani e spinaci, bietole e finocchi, zucchine, carote, melanzane e lattughe, ottimi carciofi e cavolfiori, ma anche i radicchi (da tralasciare quello tipo trevigiano che invece è molto caro). Non è invece il momento della peperonata, perché patate - cipolle e peperoni appunto sono piuttosto penalizzati nel rapporto prezzo - qualità, e anche alcune varietà di pomodoro. Per non parlare dei fagiolini.

Tutta promossa la frutta (a parte le fragole, ma la loro stagione vera è ancora lontana), anzi votazioni decisamente buone, che siano arance o pere, mele o kiwi. Reggono poi sempre ananas e banane che ormai hanno perso l'alone di frutto esotico per diventare frutto quotidiano. E dicevamo proprio le scorse settimane di quanto sta crescendo l'amore per la frutta esotica: bene, al di là del fatto che è comunque sempre preferibile scegliere quella nostrana e di stagione, alcuni prodotti come l'avocado rappresentano una fonte importante di nutrienti. Tra l'altro una ricerca recentissima lega l'**avocado** a una cura per le crisi epilettiche. Uno studio indiano sulla capacità di un principio attivo contenuto anche nel pepe nero, (la piperina) di aumentare la biodisponibilità di una sostanza farmacologica importantissima ed efficace contro l'epilessia. L'avocado è comunque uno dei pochi frutti freschi molto ricco di grassi e povero di zuccheri semplici, e il suo elevato contenuto calorico impone che siano sempre valutate attentamente le quantità assunte, come per qualunque altro alimento ricco di grassi (come la frutta secca), però è anche un'ottima fonte di antiossidanti come la vitamina E, e il glutatione, che insieme al beta-sitosterolo (una sostanza in grado di abbassare i livelli di colesterolo) aiutano a prevenire le malattie cardiovascolari. È una discreta fonte di potassio e di vitamine del gruppo B. Gli avocado sono disponibili tutto l'anno, poiché vengono importati da tutto il mondo: crescono in tutti i paesi tropicali, e negli Stati Uniti sono coltivate oltre 20 varietà differenti per forma, dimensione, colore e aspetto della buccia. I più saporiti e ricchi di grasso sono quelli piccoli, a forma di pera e con la buccia liscia e scura: spesso però sono venduti acerbi, quindi bisogna acquistarli diversi giorni prima del consumo, solo se la buccia cede senza lasciare alcun solco, è pronto per essere mangiato. In genere lo si sbuccia e lo si consuma a fette (condite con olio sale pepe), in insalata o in abbinamento a formaggi, oppure può essere ridotto in crema, o diventare base per bavaresi dolci. Per accelerare il processo si possono mettere in un sacchetto di carta insieme a un pomodoro. Per sbucciare un avocado maturo, prendere un coltello affilato e tagliare il frutto per tutta la lunghezza, come se fosse una mela. Occorre fare attenzione poiché il grosso nocciolo non si taglia e quindi non è possibile affettarlo da parte a parte ma occorre girare con il coltello intorno al nocciolo. Afferrare le due metà e ruotarle dolcemente in senso opposto. Una volta tolto il nocciolo, estrarre la polpa con un cucchiaino o con un coltello, a seconda di quanto è maturo il frutto.