Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Centro Tutela Consumatori Utenti

Via Dodiciville 2
39100 Bolzano
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Avocado: il frutto dalla polpa burrosa

Lun 10/07/2017 - 11:03

L'avocado, un frutto verde con forma a pera, è considerato il nuovo superfood: gli sono infatti attribuiti molti effetti positivi. Nessuno stupore, dunque, se il consumo di avocado è in forte aumento.

L'avocado è un frutto originario del Messico meridionale ed oggi viene coltivato in molte altre aree tropicali e subtropicali. L'albero dell'avocado cresce fino a 20 metri di altezza ed i suoi frutti vengono raccolti prima che siano maturi. L'avocado raggiunge la maturazione dopo qualche giorno di conservazione e il suo guscio diventa morbido al tatto, mentre la sua polpa acquista una consistenza burrosa. È anche possibile accelerarne il processo di maturazione avvolgendo l'avocado in carta da giornale oppure mettendolo vicino a delle mele.

L'avocado è molto nutriente. La sua polpa che va dal giallo pallido al verde contiene fino al 23% di grassi con acidi grassi prevalentemente insaturi, oltreché a una grande quantità di potassio, vitamina E e molte vitamine del gruppo B.

In Europa l'avocado è maggiormente utilizzato nelle pietanze salate, oppure quale salsa da spalmare sul pane o ancora per guarnire le insalate. In America Meridionale ed in Asia, invece, l'avocado viene utilizzato anche nella preparazione di piatti dolci quali il frullato ed il gelato.

Il Messico è il maggior produttore di avocado ed ivi, il grande boom di vendita dell'avocado, ha portato anche a tensioni sociali e problemi ambientali. Ogni anno migliaia di ettari di foresta vengono distrutti per far spazio alle coltivazioni di avocado, a volte anche illegalmente. A causa della deforestazione molte persone sono costrette a spostarsi ed insediarsi altrove. Le coltivazioni di avocado, inoltre, necessitano di molta acqua e la coltivazione intensiva di questo frutto provoca anche l'inquinamento delle acque del sottosuolo con i pesticidi utilizzati.