O výživě 15. 9. 2021 | Coolinářka - Svatava Vašková

Fenomén avokádo - afrodiziakum ve zdravé výživě

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Fenomen-avokado---afrodiziakum-ve-zdrave-vyzive__s10010x20089.html

Plod hruškovce přelahodného známé častěji jako avokádo. Avokádo je superpotravina nabitá vitamíny, minerálními látkami a zdravými tuky. Má původ v Mexiku, kde ho hojně konzumovali už ve starověku. Aztékové používali avokádo jako afrodiziakum.

Známé již od 17. století

O rozšíření avokáda do světa se pak postarali křesťanští kolonizátoři v

17.století. Námořníci si je vozili na daleké cesty, protože jim dodávalo vitalitu a energii. Odtud pak pochází jeho **přezdívka námořnické máslo**. Španělé avokádo dovezli do Západní Indie, na Kanárské ostrovy a na některé ostrovy v Atlantiku. Velké plantáže na pěstování avokáda vznikly v Kalifornii začátkem 20. století. Kalifornie je dnes jedním z hlavních producentů avokáda. Avokáda, která se prodávají na evropských trzích, pocházejí především ze Španělska a Izraele. U nás si získalo oblibu teprve před časem, přitom se z něj dají vykouzlit mnohé výborné recepty.

Zralé je měkké tak akorát

Poznávacím znamením avokáda je hruškovitý tvar, **tmavě zelená slupka** a velká hnědá pecka uprostřed. Je ještě jeden druh – jeho slupka zráním tmavne a je drsná, zralé je ale ještě lahodnější než zelené. Samo o sobě nemá avokádo výraznou chuť, což je velká výhoda, protože ho lze kombinovat všemi způsoby jak na slano, tak na sladko.

- Nezralé avokádo je hořké. **Při výběru se řiďte podle měkkosti plodu.** Musí být měkké tak akorát.

Ovoce bez cukru, zato nabité tukem

- Od ostatních druhů ovoce se avokádo liší minimálním množstvím cukru. Je z 15 % (1) tvořeno prospěšným tukem s převahou mononenasycených mastných kyselin.
- Je zdrojem vitaminů B5 a B5, K, kyseliny listové, C a E.
- Z minerálních látek je nutné zmínit hořčík, měď, mangan, draslík, železo a zinek.
- Pomáhá při únavě, stresu a pomáhá snižovat hladinu cholesterolu.

Díky všem těmto vlastnostem se zařadilo mezi superpotraviny. Oblíbené je zejména u veganů či vegetariánů. Avokádo se při dietě hodí jako náhražka másla, majonézy či dresinku. Dužina avokáda rychle hnědne, zabráníte tomu, když ji zakápnete limetovou nebo citronovou šťávou.

Na slano i sladko. I zdravá verze čokoládové pěny

Avokádo má široké množství využití v kuchyni.

- Pokud hledáte zdravou a rychlou svačinu, rozmačkejte avokádo, osolte a opepřete. To je nejjednodušší způsob. Avokádovou klasiku představuje

guacamole, které můžete použít třeba jako pomazánku na toasty nebo dip k pečené zelenině či masu. Avokádový toust se dá doplnit vejcem, rajčaty, slaninou či marinovaným nebo uzeným lososem.
- Částečně vydlabané poloviny avokáda můžete zapéct v troubě s malým slepičím nebo křepelčím vejcem.
- Můžete z něj připravit i jednoduchou jemnou omáčku na těstoviny.
- Dá se však využít i na sladko. rozmixujte ho třeba s banánem nebo rostlinným mlékem. Jednoduše z něj připravíte i zdravější verzi čokoládové pěny.

Raději volte fairtrade

Avokádo je stále oblíbenější součást zdravé výživy. Také se ale jedná o produkt pěstovaný v podmínkách, které poškozují životní prostředí a zdraví pěstitelů, kteří mnohdy pracují v područí drogových kartelů. Je s tím spojeno naléhavé varování, že bezprecedentní mezinárodní touha po tomto jedinečném ovoci nepřímo způsobuje nejen v Mexiku nezákonné odlesňování a zhoršování životního prostředí. Také jeho pěstování vyčerpává místní vodní zdroje. Podle odhadu se spotřebuje 272 litrů vody na vypěstování asi půl kilogramu avokáda (dva až tři středně velké kusy). Řešením je nakupovat avokáda s označením “fairtrade”, tedy z udržitelného zemědělství.

Zdroj : tools.myfooddata.com/nutrition-facts

Foto - autor: se souhlasem Svatavy Vaškové

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz