

Qucina/dal mondo Avocado, "burro del bosco"

Author : Josie

Date : 28 maggio 2014



Buongiorno lettori e lettrici,

anche oggi il quaderno di PaginaQ dedicato alla cucina vi offrirà delle buone informazioni e una ricetta sfiziosa. Come avrete visto dal titolo, l'alimento del giorno è l'Avocado. A tanti sorge il dubbio se sia un frutto o verdura? Beh ..approfondiamo.

Il frutto del grande albero di avocado sempreverde, è un ibrido: in termini botanici è un vero e proprio frutto ma dal punto di vista gastronomico viene utilizzato come ortaggio. Il nome deriva dall'avocado originario dall'America centrale tropicale e subtropicale che gli aztechi chiamavano *ahuacatl* ("burro del bosco").

Per questa popolazione l'avocado, grazie al 30% di contenuto in grassi, rappresentava uno dei principali alimenti. Viene menzionato in forma scritta per la prima volta nel 300 a.C.? è approdato in Europa nel XVI secolo a opera del conquistatore spagnolo Cortès.

Oggi i maggiori produttori, oltre al Messico, terra d'origine, sono gli Stati Uniti, il Brasile, l'India occidentale, il Perù, il Kenia, l'Australia, il Sudafrica, l'Indonesia e la Spagna. La maggior parte dell'importazione avviene tra settembre e maggio da Israele, mentre "l'avocado estivo" proviene per lo più dai paesi africani.

Vengono coltivate circa 400 varietà di avocado in tutto il mondo, alcune delle quali piccole come susine (il cosiddetto avocado mini), altre che raggiungono persino il peso di 2 kg. Inoltre vengono coltivati ed esportati frutti del peso tra i 150 e i 400 g. A seconda della varietà i frutti a bacche sono lunghi dai 10 ai 12 cm e solitamente hanno forma di pera, ma possono avere anche forma di mela o cetriolo.

La buccia varia a seconda del tipo dal verde chiaro al verde scuro al color melanzana e nero, può essere sottile o spessa e liscia o ruvida. La polpa cremosa, dal verde tenue al giallastro, contiene un grande nocciolo non commestibile.

Oltre a preziosi e numerosi acidi grassi insaturi, l'avocado è ricco di vitamine del gruppo B, vitamina E nonché minerali come ferro, calcio e potassio. Poiché l'avocado è disponibile sul mercato per lo più acerbo, occorre sempre farlo maturare da 1 a 3 giorni a temperatura ambiente o accelerarne il processo di maturazione avvolgendolo in un foglio di giornale e conservandolo con una mela o una banana. Solo quando si ammorbidisce e la buccia (a

maturazione completata) cede alla pressione leggera, si dispiega il delicato aroma della polpa.

Se consumato prima possiede solo un sapore insipido e amarognolo. È preferibile consumare questo frutto fresco? ripieno con polpa di granchio, salmone affumicato o tonno? a fette accompagnato da prosciutto? in insalata, condito con aceto. Buono anche condito in modo piccante con sardine, cipolla, lime oppure in purea come crema da spalmare? bollito brevemente e in purea con panna come passato.

Ora che vi dato tutte queste notizie passiamo ai fornelli..ricordando le sue origini, prepareremo i tacos con abbinamento di avocado. Allora i tacos sono dischi di un impasto di farina di mais e acqua cotti su una piastra arroventata, tipici della cucina messicana. Si trovano già pronti sugli scaffali di prodotti etnici dei supermercati.

Passiamo alla ricetta.. Vamos!

Tacos di tacchino con salsa di avocado

Ingredienti:

Procedimento:

Sbucciate la cipolla, dividetela a metà e con un coltello affilato, affettatela molto sottilmente, poi sciacquatela sotto acqua fredda corrente tenendola in un colino e lasciatela sgocciolare.

Intanto sminuzzate finemente la carne. Scaldate 3 cucchiaini di olio in una padella antiaderente, aggiungete la carne e cuocetela a fiamma bassa per 56 minuti, mescolando con un cucchiaio di legno. Unite la cipolla, alzate leggermente la fiamma e proseguite la cottura per altri 56 minuti, sempre mescolando e aggiungendo un pizzico di sale e cumino.

Levate dal fuoco, irrorate la carne con il succo di mezzo lime e tenetela in caldo. Sgocciolate i pomodorini e tagliateli a pezzettini piccoli. Dividete a metà l'avocado, eliminate il nocciolo e sbucciatelo. Raccogliete la sua polpa in una ciotola e schiacciatela con la forchetta.

A questo punto unite il succo di lime rimasti, la parte bianca del cipollotto tritata, qualche goccia di tabasco, sale e un filo d'olio. Scaldate i tacos in forno già caldo a 100° per 5 minuti, quindi distribuitevi qualche foglia di insalata, la salsa di avocado, i pomodorini, la carne ben calda e servite.

Buon appetito!

Alla prossima

J.