

Олена Крижановська

Напевне, ви бачили на прилавках великі темно-зелені заокеанські „груші“. Це – авокадо або персея американська (*Persea americana*), один з перших далеких екзотів, який завітав до наших країв після звичних бананів, ананасів та різноманітних цитрусів. Але дорога до українського столу для авокадо не була легкою.

Від тропічних плодів, які збуджують нашу цікавість, усі чекають якогось незвичного, але неодмінно яскравого та солодкого смаку. Зелені блискучі „груші“ авокадо розчарували не одного любителя екзотики, який заздалегідь не знав, який сюрприз чекає на нього. Хоча з ботанічної точки зору авокадо – фрукт, з точки зору кулінарної – це овоч! Плід авокадо зовсім не солодкий, але це не значить, що він не вартий нашої уваги. Щоб краще зрозуміти цього зеленого „прибульця“, повернемося майже на п'ятсот років назад...

# АВОКАДО – ГРУША ДЛЯ АЛІГАТОРА



„Хрещеним батьком” авокадо у Європі став знову дон Педро С'еса де Леон. Як ми вже впевнилися, цей по-важний мандрівник та великий дослідник ек-

зотичних фруктів пропонував своїм співвітчизникам тільки найсмачніші та найкорисніші плоди, які сам вперше скуштував в Америці та описав у славнозвісній „Хроніці Перу”. Отже, перша письмова згадка європейця про авокадо датована 1553 роком. У „Хроніці Перу” дон Педро називає цей плід „агуаканте”, намагаючись так передати іспанською індіанську назву „агуакатль”. Саме так назвали цей плід ацтеки, які добре розумілися на авокадо. Індіанці культивували ці плоди вже з третього тисячоліття до нашої ери. „Агуакатль” мовою ацтеків означає „лісове масло”. Ця назва підкреслювала корисність культури – в плодах авокадо до 30 % жиру!

Старослов'янська назва цього плоду „агақант” походить від „агуаканте” і свідчить про те, що наші предки давно знайомі з авокадо і добре знали, як і з чим його їсти. Потім екзотичний овоч несправедливо забули, але він знову повернувся!

А ось англійські любителі екзотики, схоже, не одразу розсмакували авокадо, бо дали йому назву: „Alligator pear” – алігаторова груша. Із видовженим хвостиком плід авокадо справді схожий на грушу, а його блискучо-зелена пухирчаста шкірка трохи нагадує шкіру крокодила. Часто, коли рослини називають іменами тварин: заяча капуста, ведмежа цибуля чи алігаторова груша, – мається на увазі, що це „несправжні” капуста, цибуля та груші, „не людські”. Мовляв, таку гидоту лише американським крокодилам можна їсти!

Але згодом європейці зрозуміли, що кожен плід має своє призначення. Якщо авокадо – „масло”, то й використовувати його найкраще замість олії чи майонезу в салатах. Жовто-зелена жирна м'якоть добре смакує з чорним хлібом, є прекрасною основою для бутербродів із м'ясом, сиром, копченою або соленою рибкою.



Авокадо містить рослинний жир, вітамін С, вітамін Е, вітаміни групи А і В, багато Калію, Феруму, Кальцію, також Магній, Натрій, Фосфор, має великий вміст корисних ненасичених жирних кислот та потужного антиоксиданту – глутатіону. Завдяки такому складу авокадо живить шкіру, судини мозку та серця, запобігає атеросклерозу, гіпертонії та старінню організму. Авокадо – один із лідерів у переліку „молодильних” плодів!

Багато хто з прихильників суворих дієт боїться вживати авокадо, бо плоди містять багато жиру. Це марні страхи. Треба знати, що в усіх свіжих та якісних природних продуктах містяться ферменти для їхнього засвоєння і жоден грам шкідливого „зайвого” жиру від цих продуктів не утвориться, якщо вести здоровий та активний спосіб життя. Ацтеки їли „лісове масло” багато століть і були дуже стрункими та жвавими.

На смак стиглий авокадо нагадує картопляне пюре, щедро заправлене вершковим маслом, зеленню та подрібненими горіхами. М'якоть перестиглого плоду темна.

Якщо розрізаний свіжий плід полежить, він „окислюється”, бо містить Ферум, так само як картопля та яблука. Щоб авокадо лишався на тарілці зеленим та привабливим, його можна полити лимонним соком.

Їдять авокадо здебільшого сирим, нарізаним шматочками, пластинками, кільцями або подрібненим на пюре. Ним заправляють салати та супи. На батьківщині цього плоду найпопулярніше блюдо з авокадо – мексиканська закуска гуакамолє. Це пюре стиглого авокадо із додаванням лимонного соку, солі та прянощів.

Шкірка стиглого плоду легко знімається, але м'якоть можна вибрати із шкірки ложкою, надрізавши плід навпіл до кістки та розділивши. „Крокодиляча шкіра” авокадо не їстівна, але дуже тоненька, і це великий плюс цього плоду. А найбільший мінус – велика не їстівна кістка. Цікаво, що кістка точно повторює форму плоду. В округлих плодах ізраїльських сортів авокадо кіста округла, у видовжених – овальна, із загостреним кінчиком. Що „худіша” та „хвостатіша” форма авокадо, то більша ймовірність, що кістка всередині плоду дуже велика.

Обирати в їжу найкраще помірно стиглі плоди, без темних плям та пошкоджень шкірки. Визначити, чи авокадо дозрів, можна легенько натиснувши на плід пальцем – зелений буде твердим, а переспілий – дуже м'яким,





наче „масло” всередині вже „розтануло”. Дуже твердий плід авокадо покладіть на день-два в пакет з яблуками, і він швидко дозріє.

Якщо нема часу чекати дозрівання, тверді зелені плоди можна трохи потушкувати, або залити окропом, щоб вони пом'якшали. Але довга термічна обробка вбиває корисні речовини, на які дуже багатий свіжий плід.

Сьогодні авокадо широко культивують в багатьох тропічних та субтропічних країнах: США, Африці, Ізраїлі, Австралії, Індонезії та, звісно, на їхній батьківщині в країнах Південної та Латинської Америки. Лідером його вирощування у промислових масштабах є Мексика.

Учені вивели майже 400 сортів авокадо, які відрізняються розміром, формою, кольором та термінами дозрівання плодів. Окрім зелених, є бурі, буро-червоні та майже чорні авокадо. Окремі найбільші плоди мають масу до 2 кг. Також є штучно виведені „міні-авокадо”. Деякі з „міні-сортів” нагадують сливи. Це дрібні, округлі, майже чорні плоди, які ростуть попарно, як наші вишеньки. А є й такі, що цілком схожі на огірок, і що найцікавіше – зовсім без кістки!

Авокадо походить з родини Лаврових (*Lauraceae*). Його родичами є кориця, камфора та лавр. Плоди авокадо дозрівають на деревах. Дерево авокадо досягає 18–20 м заввишки, швидко росте, постійно змінює своє велике еліпсоподібне листя із загостреним кінчиком. Вічнозелені дерева добре відомі всім, але хто знав, що буває „вічнолистопадне” дерево? Буває! Це авокадо. Молоде авокадо починає плодоносити на 4-7 рік. Врожай до 150–200 кг плодів з одного дерева!

Кістка авокадо легко проростає у домашніх умовах. Але зберегти тропічне дерево у горщику більше 2-х років досить важко. Молодому деревцю потрібно багато землі та сонця, гарний дренаж та вологі тропічні умови. Авокадо боїться вітру, морозу та засухи. До того ж слід знати, що листя та кісточка авокадо містять токсин, небезпечний для тварини та людей – персин (*Persin*), який може викликати алергічну реакцію.



Всі, хто ще не куштував авокадо, а також ті, кого цей плід колись прикро розчарував, виявившись несолодким та жирним, тепер будуть знати „з чим його їдять”. І добре поміркують на майбутнє, чи варто залишати цю дивну але дуже корисну „овочеву” грушу якомусь голодному алігатору? Чи краще навчитися їсти авокадо самим!

