



Avocado: consigli e ricette

Autore : Redazione

Data: 18/09/2019

L'avocado è un frutto ricco di grassi monoinsaturi e povero di zuccheri, caratterizzato da un sapore delicato e una polpa morbida e cremosa. Ecco alcuni consigli e ricette per portarlo in tavola.

Sempre più presente sulle nostre tavole, protagonista di ricette sfiziose e salutari, irresistibilmente cremoso e delicato: l'avocado è un alimento ottimo da gustare in ogni periodo dell'anno, in versione sia dolce che salata. Vanta un elevato contenuto di



vitamina E, di potassio e di grassi monoinsaturi, a fronte di un apporto irrisorio di zuccheri, caratteristica che lo rende un valido sostituto dell'olio extravergine d'oliva, nella preparazione di primi piatti, salse e contorni.

Consumare l'avocado è un piacere per la vista e il palato; il suo leggero sapore nocciolato consente innumerevoli abbinamenti e lascia ampio spazio alla creatività: puoi aggiungerlo all'[insalata di riso](#), creare la tipica salsa guacamole o utilizzarlo per preparare dei toast veloci da consumare a colazione, pranzo e cena, insieme a verdure, uova, [petto di pollo](#) o salmone affumicato. In questo articolo trovi tutto ciò che devi sapere sull'**avocado: consigli e ricette** per acquistarlo e preparare delle deliziose pietanze.

Avocado: come sceglierlo e conservarlo

Per apprezzare al meglio il suo leggero sapore di **nocciola** e la sua consistenza morbida e cremosa, è fondamentale che l'avocado sia ben maturo. Riuscire a capire il **grado di maturazione** prima dell'acquisto ti salverà dal più spiacevole degli inconvenienti: tornare a casa e ritrovarti con un avocado duro come una pietra o, al contrario, troppo molle e prossimo al deperimento.

Inoltre, è importante seguire alcuni accorgimenti per conservarlo, specialmente una volta tagliato, in quanto tende a ossidarsi rapidamente.

Come scegliere l'avocado

Il **colore della buccia** cambia a seconda della varietà e non è un buon indicatore per capire se il frutto è maturo o acerbo: esistono avocado di una brillante tonalità verde scuro e altri che si contraddistinguono per il loro colore viola-nero intenso, che crea un piacevole contrasto con la polpa verde chiaro. In linea di massima, evita i frutti che presentano delle **macchie** o vistose **discromie** nell'endocarpo.

Il metodo più affidabile consiste nel tastare ogni singolo frutto prima di metterlo nel carrello e procedere con l'acquisto: a tal proposito, ricorda che è buona norma igienica, anche se non obbligatorio, indossare i guanti monouso, mentre il [sacchetto biodegradabile](#) in cui riporre la frutta e la verdura è necessario e [può essere portato anche da casa](#).

Per verificare la **consistenza dell'avocado**, tienilo sul palmo della mano e stringilo delicatamente con i polpastrelli: se la polpa risulta **leggermente cedevole**, allora è pronto. Evita i frutti eccessivamente sodi e quelli talmente morbidi da rimanere



ammaccati al tatto.

Se hai diversi avocado a casa e sei indeciso su quale tagliare per primo, prova a **staccare delicatamente il picciolo**: quando il frutto è maturo esso viene rimosso con facilità, mentre rimane saldo alla buccia se è ancora acerbo.

Come conservare l'avocado

L'**avocado** è un frutto che, dopo essere stato tagliato, **ossida velocemente** e annerisce. Per rallentare questo naturale processo chimico, è buona norma consumarlo subito o seguire alcuni accorgimenti che consistono nel **proteggere la polpa** dal contatto con l'aria.

Ecco alcuni **consigli per conservare l'avocado**:

- se hai intenzione di consumare solo metà dell'avocado, conserva la restante parte con il **seme** e riponila in frigorifero all'interno di una ciotola, coperto con uno strato di **pellicola per alimenti**;
- se hai preparato una salsa con l'avocado e devi consumarla nelle ore successive, riponila all'interno di un **contenitore a chiusura ermetica**, pressala con una forchetta in modo tale da compattarla e creare uno strato spesso, dopodiché coprila con 1 cm di **acqua fredda**. Dopo aver chiuso il barattolo con il rispettivo coperchio rimettilo in frigorifero: al momento dell'uso, dovrai semplicemente rimuovere con un cucchiaino lo strato di acqua prima di servirtene;
- la conservazione di un avocado maturo integro può avvenire a **temperatura ambiente**, se il consumo è previsto entro 1-2 giorni, oppure in frigorifero. Se è leggermente acerbo, puoi accelerare la [maturazione](#) riponendolo all'interno di un sacchetto in carta insieme a delle mele.

Avocado deteriorato: come tutelarsi

Un avocado eccessivamente maturo è riconoscibile dalla **polpa molle** e facilmente cedevole; inoltre, è probabile che anche la buccia presenti segni di evidente deterioramento, come **macchie e ammaccature**. Accertarsi che l'avocado che si acquista sia di buona qualità è fondamentale, ma non sempre è possibile, specialmente nell'evenienza in cui i **frutti** siano confezionati all'interno di vaschette coperte con pellicola protettiva.

Il commerciante ha l'obbligo di fornire ai **consumatori** prodotti ortofrutticoli in ottimo



stato di conservazione, interi e puliti, privi di danni alla polpa, tracce di parassiti, odori e sapori estranei **[1]**. La tolleranza, nel caso in cui si riscontrino danni da marciume che ne rendano impossibile il consumo, è del 2%. Se tali requisiti vengono a mancare, il venditore è tenuto a rispondere di detenzione e vendita di **sostanze alimentari detenute in cattivo stato di conservazione [2]**.

Dunque, se in seguito all'acquisto ti accorgi che l'avocado è andato a male, non devi far altro che recarti nuovamente nel punto vendita, possibilmente portando con te lo [scontrino](#), e denunciare il **difetto di conformità [3]**: in questo modo, potrai ottenere la **sostituzione del prodotto** o il **rimborso** della merce.

Come preparare la salsa guacamole

Il **guacamole** è una deliziosa salsa tipica della **cucina messicana** famosa in tutto il mondo, che si prepara con ingredienti semplici e ricchi di gusto: avocado, cipolla, aglio, succo di lime, peperoncino verde e pomodori tagliati a dadini. L'aggiunta del **coriandolo fresco**, anche conosciuto come prezzemolo cinese, è del tutto opzionale: la ricetta originale lo prevede, ma non tutti ne gradiscono il sapore pungente.

Ingredienti

Per **preparare la salsa guacamole** per 6-8 persone sono necessari i seguenti ingredienti:

- 3 avocado maturi;
- 1/2 cipolla rossa;
- 2 spicchi d'aglio;
- 2 pomodori tipo San Marzano;
- 1 peperoncino jalapeño;
- il succo di un lime;
- 3 cucchiari di coriandolo fresco tritato;
- 1/2 cucchiaino di sale fino.

Procedimento

Per **preparare il guacamole**, taglia gli avocado in senso longitudinale e rimuovi il seme presente all'interno. Aiutandoti con un cucchiaino, preleva la polpa e trasferiscila all'interno di una ciotola abbastanza capiente, dopodiché procedi schiacciandola con i rebbi di una forchetta. In alternativa, puoi compiere questa operazione con un **mortaio** e un **pestello**; è sconsigliato l'uso del frullatore in quanto si ottiene una



crema troppo liscia e omogenea.

Separatamente, taglia dadini minuscoli i **pomodori**, trita gli spicchi d'aglio privati del germoglio e affetta finemente la cipolla rossa. Unisci questi ingredienti all'avocado, mescola con un cucchiaino e incorpora anche il **peperoncino tritato** e il **coriandolo**, se lo gradisci. Infine, aggiungi il **succo di lime** fresco e il sale.

A questo punto, la salsa guacamole è pronta per essere servita: puoi gustarla durante un aperitivo insieme a dei **nachos** o delle [chips di verdure](#), oppure utilizzarla per farcire delle [piadine romagnole](#) da consumare come piatto unico.

Come preparare la crema di avocado e cacao

Grazie al suo sapore delicato e alla sua consistenza burrosa, l'avocado può essere utilizzato anche nella preparazione di dessert freddi, semplici e genuini. Un'idea veloce e golosa consiste nel realizzare una **crema di avocado e cacao**, dolcificata con poco zucchero e aromatizzata alla vaniglia. È un'ottima alternativa alla [crema pasticcera](#) al cioccolato, non richiede cottura ed è adatta anche a chi segue una **dieta vegana**. In alternativa al latte di mandorle dolci, puoi utilizzare una bevanda vegetale a tua scelta, possibilmente dal sapore neutro.

Ingredienti

Per preparare la **crema di avocado al cacao** per 4 persone occorrono i seguenti ingredienti:

- 2 avocado maturi;
- 2 cucchiaini di cacao amaro;
- 1 cucchiaino di essenza di vaniglia;
- 1 cucchiaio di zucchero;
- 100 ml di latte di mandorle dolci.

Procedimento

Per **preparare la crema di avocado e cacao**, poni la polpa dei frutti nel boccale di un frullatore e aggiungi i restanti ingredienti: il latte di mandorle dolci, lo zucchero, l'essenza di vaniglia e il **cacao amaro** setacciato, affinché non si formino grumi. Frulla il tutto per 30-40 secondi, fin quando non ottieni una mousse soffice e omogenea.

La crema di avocado e cacao deve essere consumata subito o conservata per massimo



un giorno in frigorifero, all'interno di un barattolo a chiusura ermetica. Puoi gustarla come **dessert al cucchiaino**, spalmarla su dei pancake o utilizzarla per farcire delle crostatine di [pasta frolla](#) o dei bignè.

Come preparare il pesto di avocado

In alternativa al guacamole, puoi preparare una salsa dal sapore tipicamente mediterraneo: un **pesto vegano** a base di **avocado**, arricchito con l'aggiunta di basilico fresco, aglio, pinoli e olio extravergine d'oliva. Cremoso, profumato e irresistibilmente aromatico: puoi usarlo per **condire la pasta** o gustarlo con dei [crostini](#) o delle fette di **pane casereccio** leggermente tostate. Una variante può essere preparata sostituendo il basilico con il prezzemolo e i pinoli con altra frutta secca a propria scelta, come anacardi, mandorle, noci o semi di girasole.

Ingredienti

Per **preparare il pesto di avocado** per 4 persone sono necessari i seguenti ingredienti:

- 1 avocado maturo;
- 10 foglie di basilico fresco;
- 1 spicchio d'aglio;
- 40 ml di olio extravergine d'oliva;
- 30 g di pinoli;
- il succo di metà limone (opzionale);
- q.b. sale fino.

Procedimento

Taglia a metà l'**avocado** in senso longitudinale, rimuovi il seme e con un cucchiaino trasferisci la polpa all'interno del boccale di un frullatore. Per evitare che annerisca a causa dell'ossidazione, potresti aggiungere il **succo di metà limone**, benché questo alteri il sapore del pesto, rendendolo leggermente acidulo.

Incorpora l'olio extravergine d'oliva, i **pinoli**, uno **spicchio d'aglio** sminuzzato, precedentemente privato del germoglio presente all'interno, e le **foglie di basilico** spezzettate. Frulla il tutto alla massima potenza, per il tempo necessario a ottenere un pesto omogeneo e cremoso.

Se hai intenzione di utilizzare il pesto di avocado per **condire la pasta**, versalo



all'interno di una terrina capiente e stemperalo con 2-3 cucchiaini di acqua di cottura. Se desideri conservarlo in frigorifero, riponilo all'interno di un contenitore ermetico e consumalo entro il giorno seguente.

Scontrino fiscale: devo conservarlo? GUARDA IL VIDEO

Note:

[1] Allegato I, parte A del Regolamento (UE) 543/2011.

[2] Art. 5, par. 2 L. n. 283 del 30.04.1962.

[3] Art. 132 del Cod. consumo.