

3

Cocina
PLANT BASED

Marta Vergés

EL AGUACATE

Marta Vergés

EL AGUACATE

Fresco y saludable

INCLUYE
30 RECETAS
DELICIOSAS Y
MUY SANAS CON
AGUACATE

Fotografías
María Á. Torres

lectio Le ediciones

Marta Vergés

EL AGUACATE

Fresco y saludable

3



ediciones
Lectio

Primera edición: octubre de 2020

© del texto: Marta Vergés

© de las fotografías: María À. Torres y Alberto Polo, excepto págs. 12, 29, 41 (Getty)

© de esta edición:

9 Grupo Editorial / Lectio Ediciones

C/ Mallorca, 314, 1º 2ª B – 08037 Barcelona

Tel. 977 60 25 91 – 93 363 08 23

www.lectio.es

lectio@lectio.es

Realización editorial: Zahorí de Ideas

Diseño y maquetación: Ruth Martín | La Rulotte

Estudio de Diseño y Naono SL

Recetas: Marta Vergés

Asesoramiento lingüístico: Sol Miguez Bellan

Estilismo y fotografía: María À. Torres

Cerámica: Maria Pagès @mabonnin

ISBN: 978-84-9034-16918-81-2

DL T 685-2020

Impreso en Eslovenia



6

INTRODUCCIÓN

8

EL CULTIVO DEL AGUACATE

14

ÉRASE UNA VEZ...

18

PROPIEDADES DEL AGUACATE

24

TEMPORADA DE AGUACATES

30

CÓMO COMPRAR AGUACATES

ALMACENAR Y MADURAR AGUACATES 34

36

AGUACATE: PARTES Y PREPARACIÓN

46

RECETAS

DESAYUNOS 48

DIPS 65

SOPAS Y ENTRANTES 76

PLATOS 95

POSTRES 112

124

NOTAS, BIBLIOGRAFÍA Y AGRADECIMIENTOS

INTRODUCCIÓN

El aguacate ha traspasado su condición de baya o fruta tropical para convertirse en un fenómeno y en el estandarte de la cocina *healthy*.

Los aguacates han conseguido conquistar lugares en los que, hasta hace unas décadas, ni siquiera habían oído hablar de ellos. Hoy en día, por ejemplo, podemos encontrar restaurantes especializados en este ingrediente con una oferta del 100% de sus cartas basada en esta magnífica fruta.

Para que puedas hacerte una idea de la magnitud de su éxito, te contaré, por ejemplo, que una búsqueda básica de la palabra *#avocado* en Instagram nos da algo más de 7,5 millones de publicaciones, que hay establecimientos que sirven el café dentro de las cáscaras de aguacate, que se tejen juguetes con forma de aguacate, que se dibujan aguacates en tarjetas de felicitaciones y que, recientemente, han aparecido imágenes de hombres en Estados Unidos que usan un aguacate como portador del anillo en la petición de mano a su novia. Definitivamente, el humilde aguacate tiene bajo su hechizo a personas de todo el mundo.

Además de esta fiebre mundial, el aguacate ha adquirido la categoría de superalimento por sus propiedades nutricionales, que ya te explicaré más adelante.

En la actualidad, esta fruta se emplea en multitud de recetas gracias a su delicioso sabor y buena combinación con diferentes tipos de alimentos. Y aunque los podemos encontrar de diferentes formas, colores y medidas, dependiendo de la variedad, el aguacate más común de todos es el de piel negra y arrugada.

En este libro, además de hablarte sobre el aguacate y explicarte algunas de sus múltiples posibilidades en diferentes recetas, te voy a mostrar cómo elegir, manipular, cortar y conservar el aguacate de forma segura.

Solo deseo que, después de leerlo, acabes siendo tan fan de esta fruta como lo soy yo. ¡Espero que lo disfrutes!



EL CULTIVO DEL AGUACATE

AGUACATE, EL ORO VERDE

El árbol del aguacate tiene una raíz muy superficial, lo que lo convierte en muy vulnerable a la falta de agua, la erosión del suelo y el viento.

El aguacate es un árbol muy vigoroso, que puede alcanzar hasta 30 metros de altura, pero las variedades que se cultivan para el consumo son de menor tamaño, así la recolección de los frutos resulta más fácil y rápida. Esta planta no soporta bien ni el calor ni el frío extremos: las temperaturas demasiado altas bajan su rendimiento y el frío provoca la caída de los frutos cuando todavía están formándose.

El árbol del aguacate tiene una raíz muy superficial, motivo por el cual es un árbol vulnerable; le afectan especialmente la falta de agua, la erosión del suelo y el viento.

Para cultivar el aguacate se necesita una gran cantidad de agua y bien repartida; no tolera un suelo permanentemente húmedo, pero tampoco la falta de humedad. Conseguir este equilibrio de forma natural es muy complicado fuera del clima subtropical del que es originario, así que lo más habitual es recurrir al riego. Otro factor clave para el cultivo del aguacate es el viento: para que crezca sano y fuerte, debe cultivarse en lugares abrigados o protegerse mediante la instalación de barreras cortavientos. Las mejores condiciones para el cultivo de aguacate en España se dan en las islas Canarias y en toda la cuenca mediterránea; el mayor número de plantaciones se concentran en Málaga, Granada y las islas del archipiélago canario.

El fruto del aguacate se suele recolectar cuando todavía no está maduro para así poderlo almace-

nar durante un tiempo (máximo 28 días). Aunque esta fruta es capaz de madurar fuera del árbol, para que desarrolle gran parte de sus propiedades saludables, especialmente su composición en grasas vegetales, no conviene cosecharlo con demasiada antelación. De hecho, algunas variedades —Hass por ejemplo— pueden mantenerse madurando en el árbol cierto tiempo, aunque sin pasarse, porque si no pueden llegar a desarrollar un sabor rancio a causa de la sobremaduración.

Existen, sin embargo, algunas sombras en el cultivo del aguacate. La moda del llamado «oro verde» tiene un inconveniente: cuanto mayor es la demanda, mayor es la presión sobre los países productores. Eso provoca la aparición de «mafias del aguacate», que afectan negativamente el medio ambiente y la economía. Otra crítica al aguacate tiene que ver con la cantidad de agua que se necesita para su cultivo: un kilo de aguacates requiere 1.000 litros de agua. Aunque esta cantidad de agua parece bastante elevada, la percepción varía si lo comparamos con otros alimentos de uso diario como la carne de cerdo, de ternera o el chocolate, por ejemplo, cuyo gasto de agua asciende a los 6.000, 15.400 y 17.000 litros de agua respectivamente por cada kilo de alimento.

La mejor opción y la más sostenible a la hora de comprar aguacates es hacerlo directamente por Internet a pequeños productores españoles de confianza o en fruterías en las que te garanticen un cultivo consciente y controlado de la fruta. Actualmente se pueden encontrar aguacates de producción nacional y con el aval de la agricultura ecológica.



Es fundamental consumir aguacates de proximidad, cuyo cultivo haya sido consciente y controlado.



ÉRASE UNA VEZ...

UN POCO DE HISTORIA DEL AGUACATE

Aunque en muchas mesas es habitual desde hace relativamente pocos años, el origen del aguacate se remonta 10.000 años atrás, en México. Se cree que empezó a cultivarse hace, aproximadamente, 5.000 años.

Originario de América Central, ya formaba parte de la dieta de mayas, incas y olmecas. Además, los aztecas le atribuían propiedades afrodisíacas. Precisamente, el nombre de esta fruta procede de la palabra azteca *ahuacatl*, que significa ‘testículo’ y que, claramente, es una descripción de su forma. Aunque los primeros españoles que llegaron a América lo bautizaron con el nombre «pera de las Indias», más tarde su denominación derivó de la palabra original al nombre actual.

El aguacate es originario de América Central y su nombre procede de la palabra azteca ahuacatl, que significa ‘testículo’.


Se calcula que en el siglo XVI los exploradores españoles en América fueron los primeros europeos que consumieron aguacate. Les gustó tanto que enviaron árboles jóvenes para poblar otras zonas y, además, exportaron la fruta a Europa para venderla a otros países, como Inglaterra. Más tarde, entre los siglos XVIII y XIX, algunos comerciantes indianos y de familias acomodadas se trajeron ejemplares de árboles a España para dar sombra a sus jardines.

Posteriormente, empezó su distribución a nivel mundial y no fue hasta principios del siglo XX

cuando su cultivo empezó a implantarse en España para la comercialización. Actualmente, encontramos aguacates desde Huelva hasta Tarragona, especialmente en zonas de Málaga, Granada y, también, las islas Canarias.

Hoy en día los aguacates ya se cultivan en muchas otras partes del planeta. Los mayores exportadores de esta fruta son México, República Dominicana, Colombia, Perú e Indonesia.

Por otro lado, los países que más aguacates consumen también son México, Estados Unidos y República Dominicana, aunque su consumo no para de crecer en todo el mundo, ya que sus aportaciones nutricionales son cada vez más apreciadas.



***El consumo del aguacate
crece cada día más, ya que sus
aportaciones nutricionales
son cada vez más apreciadas.***



PROPIEDADES DEL AGUACATE

¿QUÉ NOS APORTA EL AGUACATE?

Su valor nutricional

El aguacate tiene la categoría de superalimento por su gran valor nutricional. Es rico en proteínas, fibra, ácidos grasos esenciales, potasio, magnesio, hierro, zinc, ácido fólico, vitaminas A, B3, B5, B6, B12, C, E y K... Resumiendo, es un auténtico festival de nutrientes para el organismo.

El aguacate tiene un gran valor nutricional. Nos aporta proteínas, fibra, grasas, vitaminas y minerales.

El hecho de que sea rico en grasas hace que mucha gente evite consumirlo, cuando, en realidad, contiene grasas vegetales saludables: poliinsaturadas y monoinsaturadas. Además, no contiene colesterol y su ingesta ayuda incluso a reducir los triglicéridos en san-

gre y el riesgo de padecer arteriosclerosis y otras enfermedades cardiovasculares.

Ciertamente, 100 gramos de aguacate contienen unas 160 calorías y, aunque puede parecer mucho, si tenemos en cuenta el efecto saciante que produce y que todas ellas son grasas saludables, sus ventajas resultan incuestionables.

Beneficios

La composición nutricional del aguacate hace que sea prácticamente imprescindible en las dietas vegetales altas en grasas, como la cetogénica.

Se trata de un alimento clave para aquellos que practican deporte, sean niños, jóvenes o adultos. Aporta nutrientes muy adecuados para casos

TABLA DE INFORMACIÓN NUTRICIONAL DEL AGUACATE

Una porción equivale a un tercio de un aguacate mediano (50 g).

Los aguacates ofrecen varios beneficios nutricionales, así que puedes darte el gusto sin preocupaciones.

		1 PORCIÓN 1/3 de aguacate aproximadamente (50 g)	1,5 PORCIONES 1/2 aguacate aproximadamente (75 g)	3 PORCIONES 1 aguacate entero aproximadamente (150 g)
NUTRIENTES	Calorías	80	130	250
	Grasa total	8 g	12 g	23 g
	Grasa saturada	1 g	1,5 g	3 g
	Grasa trans	0 g	0 g	0 g
	Grasa poliinsaturada	1 g	1,5 g	3 g
	Grasa monoinsaturada	5 g	7 g	15 g
	Colesterol	0 g	0 g	0 g
	Sodio	0 mg	5 mg	10 g
	Potasio	250 mg	380 mg	760 mg
	Carbohidratos	4 g	6 g	13 g
	Fibra dietética	3 g	5 g	10 g
	Azúcares	0 g	0 g	0 g
	Azúcares agregados	0 g	0 g	0 g
	Proteínas	1 g	1 g	3 g
VITAMINAS	Folato	45 mcg o µg	65 mcg o µg	135 mcg o µg
	Niacina	1 mg	1,4 mg	2,9 mg
	Ácido pantoténico	0,7 mg	1,1 mg	2,2 mg
	Riboflavina	0,1 mg	0,1 mg	0,2 mg
	Vitamina A	30 mcg o µg	45 mcg o µg	90 mcg o µg
	Vitamina B6	0,1 mg	0,2 mg	0,4 mg
	Vitamina C	4 mg	7 mg	13 mg
	Vitamina E	1 mg	1,5 mg	3 mg
MINERALES	Calcio	10 mg	10 mg	20 mg
	Cobre	0,1 mg	0,1 mg	0,3 mg
	Hierro	0,3 mg	0,5 mg	0,9 mg
	Magnesio	15 mg	20 mg	45 mg
	Manganeso	0,1 mg	0,1 mg	0,2 mg
	Fósforo	30 mg	40 mg	80 mg
	Zinc	0,3 mg	0,5 mg	1 mg

Datos de @saboreauno.com y www.ncbi.nlm.nih.gov



El aguacate es muy recomendable en mujeres embarazadas, ya que es una fuente complementaria de energía y de ácido fólico.

de sobreactividad muscular, sobre todo minerales como el magnesio y el potasio, lo que ayuda a mantener los niveles de presión arterial saludables. También es apropiado el consumo de aguacate en casos de desgaste energético, gracias a su riqueza en lípidos y en carnitina.

Es también muy recomendable incluir el aguacate en la dieta de mujeres embarazadas o que desean estarlo, ya que es una fuente complementaria de energía y de ácido fólico, una vitamina que contribuye a prevenir nacimientos prematuros, así como defectos en la formación del cerebro y la médula espinal del feto. Además, contiene vitamina A, que fortifica los ojos, la piel y los huesos del futuro bebé.

Debido a su riqueza en ácidos grasos omega 6 y omega 3, magnesio y vitaminas del grupo B, el aguacate es un excelente alimento regulador del sistema nervioso, por lo que está especialmente indicado en situaciones de estrés tanto físico como mental.

Recientes investigaciones destacan su riqueza en el carotenoide luteína, cuyo efecto protector de la visión ayuda a prevenir el desarrollo de cataratas.

Es también un aliado de la piel. Con la pulpa se preparan mascarillas caseras que ayudan a prevenir arrugas y a tratar dermatitis o incluso quemaduras.

Además, del aguacate se extrae también el aceite, de color verde oscuro, del que se puede hacer un uso cosmético, ya que nutre y suaviza la piel y el cabello.



El aguacate es más rico en potasio que el plátano: 100 g de aguacate contienen unos 500 mg de potasio, y 100 g de plátano, unos 350 mg. Además, el consumo de aguacate aporta un extra de vitamina E y grasas saludables.





RECETAS

La carne del aguacate es muy versátil. Su textura lipídica lo convierte en una magnífica mantequilla vegana que podemos utilizar como base de muchas recetas para dar cremosidad: cremas, tartas, *mousses*...

Los aguacates se pueden cocinar, machacar, extender en una tostada, rellenar, hornear y hasta marcar un poco en la parrilla. Y podemos utilizarlos para preparar bebidas, salsas, ensaladas, bocadillos o postres.

En las recetas que encontrarás a continuación descubrirás aguacates en todas estas formas.

¡Buen provecho!

DESAYUNOS

¿Alguna vez has pensado en incorporar otros alimentos a tu desayuno? ¿Qué tal un aguacate?

Si nunca se te había ocurrido y uno de tus problemas es que a lo largo del día sientes muchas ganas de comer y nada te satisface lo suficiente, añadir un aguacate en tus desayunos puede ser la solución. Sentirás que te genera mayor saciedad, ya que aporta gran cantidad de fibra, además de ácido graso omega-3, proteínas, potasio, vitamina E, entre otros nutrientes.

De todos los desayunos que puedes tomar, uno que incluya el aguacate te ayudará a evitar otros alimentos ricos en azúcares o calorías que no aportan beneficios nutricionales, como dulces, harinas refinadas o alimentos procesados. Además, la textura de su pulpa es muy digestiva.

¡Empieza bien el día!

BATIDO DE MANZANA Y LIMÓN

 *cuchillo de chef, tabla de cortar, batidora de vaso*

Ingredientes **(para 2 personas)**

- 300 ml de leche de avena
- 1/2 plátano
- 1/4 de aguacate
- 1 manzana roja grande
- Un puñado de hojas de espinaca
- 1/2 limón
- 1 cdt. de proteína vegetal en polvo (opcional)

Topping

- Semillas de cáñamo y frambuesas (opcional)

PREPARACIÓN

1. Limpia las hojas de espinacas con agua.
2. Pela el plátano, el aguacate, la manzana y el limón y córtalos para que sean más fáciles de triturar.
3. Tritura todos los ingredientes menos los *toppings* con una batidora de vaso.
4. Si quieres conseguir una textura más *smoothie*, puedes añadir un par de cubitos de hielo.
5. Sirve el batido en un vaso y añádele los *toppings* que te gusten.

Consejo

Si no se consume de inmediato, guarda el batido en el frigorífico bien tapado y en un vaso opaco o cubierto con papel para que el aguacate no se oxide y se ponga negro.

Beneficios

Es un batido ideal para recuperar fuerzas después de entrenar o como tentempié para deportistas, siempre que se tome un mínimo de 2 horas antes del entreno.



5 min



1 día en el frigorífico



Fácil



PANQUEQUES DE AGUACATE

 *cuchillo de chef, tabla de cortar, batidora, sartén antiadherente*

Ingredientes **(para 2 personas)**

- 1 aguacate
- 1 puñado de espinacas frescas
- 80 g de harina de avena
- 2 cdas. de semillas de lino molidas
- 150 ml de leche vegetal
- Una pizca de sal marina
- Aceite de coco (para cocinar)

Consejo

La sartén o crepera donde hagas los panqueques debe estar bien caliente para que no se peguen. Puedes utilizarlos para recetas dulces o saladas según con qué los acompañes. También puedes añadir a la mezcla 3 cucharadas de azúcar de coco si los quieres dulces y comerlos solos.


PREPARACIÓN

1. Corta el aguacate por la mitad, pévalo y quítale el hueso con la ayuda de una cuchara.
2. Corta el aguacate en dados medianos.
3. En una batidora, deposita todos los ingredientes y tritúralos hasta obtener una masa homogénea.
4. Con el aceite de coco, engrasa ligeramente una sartén antiadherente y vierte 2 cucharadas de la mezcla.
5. Cocina a fuego medio durante 2 minutos.
6. A continuación, dale la vuelta y cocina por el otro lado durante 2 minutos más o hasta que esté dorado.
7. Repite este proceso con el resto de la mezcla para lograr entre 4 y 5 panqueques.
8. Monta un panqueque encima del otro y decora con aquello que más te guste: frutas, yogur, mermeladas o miel si los haces dulces, y, por ejemplo, alguna de las recetas del apartado de los *dips* si quieres panqueques salados.

Beneficios

Siempre nos faltan ideas para hacer desayunos saludables que nos aporten todos los nutrientes (hidratos, proteínas y grasas saludables) para empezar el día. Los panqueques son una buena opción que podemos elaborar y conservar ya hechos en la nevera. Nos bastará con calentarlos.

 15 min

 1 día si los queremos muy frescos
y 4 días en el frigorífico

 Fácil

