

3

**Cuina**  
PLANT BASED

**Marta Vergés**

# L'ALVOCAT

*Fresc i saludable*

L'ALVOCAT  
Marta Vergés

INCLOU  
30 RECEPTES  
DELICIOSES  
I MOLT SANES  
AMB ALVOCAT

Fotografies  
María A. Torres

Cossetània Edicions

Marta Vergés

# L'ALVOCAT

*Fresc i saludable*

3



**Cossetània**  
EDICIONS

Primera edició: octubre de 2020

© del text: Marta Vergés

© de les fotografies: Maria À. Torres i Alberto Polo, excepte pàg. 12, 29, 41 (Getty)

© d'aquesta edició:

9 Grup Editorial / Cossetània Edicions

C/Violeta, 6 – 43800 Valls

Tel. 977 60 25 91

[www.cossetania.com](http://www.cossetania.com)

[cossetania@cossetania.com](mailto:cossetania@cossetania.com)

Realització editorial: Zahorí de Ideas

Disseny i maquetació: Ruth Martín | La Rulotte

Estudio de Diseño i Naono SL

Receptes: Marta Vergés

Traducció: Diana Novell

Assessorament lingüístic: Hèctor Cesena

Estilisme i fotografia: Maria À. Torres

Ceràmica: Maria Pagès @mabonnin

ISBN: 978-84-9034-984-7

DL T 686-2020

Imprès a Eslovènia



6

## INTRODUCCIÓ

8

## EL CONREU DE L'ALVOCAT

14

## VET AQUÍ UNA VEGADA...

18

## VALOR NUTRICIONAL DE L'ALVOCAT

24

## TEMPORADA D'ALVOCATS

30

## COM COMPRAR ALVOCATS

COM EMMAGATZEMAR I MADURAR ALVOCATS 34

36

## ALVOCAT: PARTS I PREPARACIÓ

46

## RECEPTES

ESMORZARS 48

*DIPS* 65

SOPES I ENTRANTS 76

PLATS PRINCIPALS 95

POSTRES 112

124

## NOTES, BIBLIOGRAFIA I AGRAÏMENTS

# INTRODUCCIÓ

---

L'alvocat ha traspassat la seva condició de baia o fruita tropical per convertir-se en un fenomen i en l'estandard de la cuina *healthy*.

Els avocats han aconseguit conquerir llocs on, fins fa unes dècades, ni tan sols n'havien sentit a parlar. Avui dia, per exemple, podem trobar restaurants especialitzats en aquest ingredient amb una oferta del 100% de les seves cartes basada en aquesta magnífica fruita.

Perquè puguis fer-te una idea de la magnitud del seu èxit, t'explicaré, per exemple, que una cerca bàsica de la paraula #avocado a Instagram ens dona una mica més de 7,5 milions de publicacions; que hi ha establiments que serveixen el cafè dins de les peles d'alvocat; que es teixeixen joguines amb forma d'alvocat; que es dibuixen avocats en targetes de felicitacions, i que, de fa poc, han aparegut imatges d'homes als Estats Units que fan servir els avocats com a portadors d'anells de petició de mà a la seva xicota. Definitivament, l'humil alvocat ha encisat persones de tot el món.

A més a més d'aquesta febre mundial, l'alvocat ha adquirit la categoria de superaliment per les seves propietats nutricionals, que ja t'explicaré més endavant.

Actualment, aquesta fruita es fa servir en multitud de receptes gràcies al seu gust deliciós i la bona combinació amb diferents tipus d'aliments. I tot i que els podem trobar de diferents formes, colors i mides, segons la varietat, l'alvocat més comú de tots és el de pell negra i arrugada.

En aquest llibre, a més de parlar-te sobre l'alvocat i d'explicar-te'n algunes de les múltiples possibilitats en diferents receptes, et mostraré com triar-lo, manipular-lo, tallar-lo i conservar-lo de manera segura.

Només espero que, després de llegir-lo, acabis sent tan fan d'aquesta fruita com en soc jo. Desitjo que en gaudeixis!



# EL CONREU DE L'ALVOCAT

# ALVOCAT, L'OR VERD

---

L'alvocat és un arbre molt vigorós, que pot arribar a fer 30 metres d'altura, però les varietats que se'n conreen per al consum no són tan altes, així la collita dels fruits resulta més fàcil i ràpida. Aquesta planta no suporta bé ni la calor ni el fred extrems: les temperatures massa altes en baixen el rendiment i el fred provoca la caiguda dels fruits quan encara estan formant-se.

***L'arbre de l'alvocat té una arrel molt superficial i això el fa vulnerable a la falta d'aigua, l'erosió del sòl i el vent.***

L'arbre de l'alvocat té una arrel molt superficial; aquest fet el converteix en un arbre vulnerable; li afecten especialment la falta d'aigua, l'erosió del sòl i el vent.

Per conrear l'alvocat es necessita una gran quantitat d'aigua i ben repartida; no tolera un sòl permanentment humit, però tampoc la falta d'humitat. Aconseguir aquest equilibri de manera natural és molt complicat fora del clima subtropical de què és originari, així que el més habitual és recórrer al reg.

Un altre factor clau per al conreu de l'alvocat és el vent: perquè creixi sa i fort, s'ha de conrear en llocs abrigats o protegir-lo mitjançant la instal·lació de barreres tallavents. Les millors condicions per al conreu d'alvocat a Espanya es donen a les illes Canàries i a tota la conca mediterrània; especialment, el nombre més gran de plantacions es concentra a Màlaga, Granada i les illes de l'arxipèlag canari.

El fruit de l'alvocat se sol collir quan encara no està madur per poder-lo emmagatzemar durant un




temps (màxim 28 dies). Tot i que aquesta fruita és capaç de madurar fora de l'arbre, perquè se'n desenvolupin gran part de les propietats saludables, especialment la seva composició en greixos vegetals, no convé conrear-lo gaire aviat. De fet, algunes varietats, com ara la Hass, es poden mantenir madurant a l'arbre cert temps, tot i que sense passar-se, perquè si no poden adquirir un gust ranci provocat per la sobremaduració.

No obstant això, hi ha certes ombres en el conreu de l'alvocat. La moda de l'anomenat «or verd» té un inconvenient: com més demanda n'hi ha, més gran és la pressió sobre els països productors. Això provoca l'aparició de «màfies de l'alvocat», que afecten negativament el medi ambient i l'economia.

Una altra crítica que se li pot fer a l'alvocat té a veure amb la gran quantitat d'aigua que necessita per al seu conreu: un quilo d'alvocats necessita 1.000 litres d'aigua. Tot i que sembla una quantitat d'aigua força important, la percepció varia si ho comparem amb altres aliments d'ús diari com ara la carn de porc, de vedella o la xocolata, per exemple, que tenen una despesa d'aigua de 6.000, 15.400 i 17.000 litres respectivament per cada quilo d'un d'aquests aliments.

La millor opció i la més sostenible a l'hora de comprar alvocats és fer-ho directament per internet a petits productors espanyols de confiança o en fruiteries on et garanteixin un conreu conscient i controlat de la fruita. Actualment es poden trobar alvocats de producció nacional i amb l'aval de l'agricultura ecològica.



***És fonamental consumir  
alvocats de proximitat, que  
hagin tingut un conreu  
conscient i controlat.***



**VET AQUÍ  
UNA VEGADA...**

# UNA MICA D'HISTÒRIA SOBRE L'ALVOCAT

---

Tot i que a les nostres taules és habitual des de fa relativament pocs anys, l'origen de l'alvocat es remunta 10.000 anys enrere, a Mèxic. Es creu que es va començar a conrear fa aproximadament uns 5.000 anys.

Originari de l'Amèrica Central, ja formava part de la dieta de maies, inques i olmeques. A més a més, els asteques li atribuïen propietats afrodisíaques. Precisament, el nom d'aquesta fruita procedeix de la paraula asteca *ahuacatl*, que significa 'testicle' i que, clarament, és una descripció de la seva forma. Tot i que els primers espanyols que van arribar a Amèrica el van batejar amb el nom de «pera de les Índies», més endavant el seu nom va derivar de la paraula original al nom actual.

***L'alvocat és originari de l'Amèrica Central i el seu nom procedeix de la paraula asteca ahuacatl, que significa 'testicle'.***


Se suposa que al segle XVI els exploradors espanyols a Amèrica van ser els primers europeus que van consumir alvocat. Els va agradar tant que van enviar arbres joves per poblar altres zones del territori i, a més a més, van exportar la fruita a Europa per vendre-la a altres països, com ara Anglaterra. Més endavant, entre els segles XVIII i XIX, alguns comerciants indians i de famílies benestants van portar cap a Espanya exemplars d'aquests arbres per fer ombra als seus jardins.

Posteriorment, en va començar la distribució per tot el món i no va ser fins a principis del segle XX

quan el seu conreu va començar a implantar-se a Espanya per a la comercialització. Actualment, trobem alvocats des de Huelva fins a Tarragona, especialment en zones de Màlaga, Granada i, també, les illes Canàries.

Avui dia els alvocats ja es conreen en moltes altres parts del planeta. Els exportadors més importants d'aquesta fruita són Mèxic, els Estats Units i la República Dominicana.

D'altra banda, els països que més alvocats consumeixen també són Mèxic, els Estats Units i la República Dominicana, tot i que el seu consum no para de créixer arreu, ja que les seves aportacions nutricionals són cada cop més valorades.



***El consum d'alvocat cada dia és més alt, ja que les seves aportacions nutricionals són cada cop més valorades.***



# PROPIETATS DE L'ALVOCAT

# QUÈ ENS APORTA L'ALVOCAT?

---

## **El valor nutricional**

L'alvocat té la categoria de superaliment pel gran valor nutricional que posseeix. És ric en proteïna, fibra, àcids grassos essencials, potassi, magnesi, ferro, zinc, àcid fòlic, vitamines A, B3, B5, B6, B12, C, E i K... Resumint, és un autèntic festival de nutrients per a l'organisme.

***L'alvocat té un gran valor nutricional. Ens aporta proteïnes, fibra, greixos, vitamines i minerals.***

El fet que sigui ric en greixos fa que molta gent eviti consumir-lo, quan, realment, conté greixos vegetals saludables: poliinsaturats i monoinsaturats. A més a més, no conté colesterol i la seva ingesta ajuda fins i tot a reduir els triglicèrids en sang i redueix el risc de patir arterioesclerosi i altres malalties cardiovasculars.

Certament, 100 grams d'alvocat contenen unes 160 calories i, encara que puguin semblar moltes, si tenim en compte l'efecte saciant que produeix i que totes són greixos saludables, els seus avantatges resulten inqüestionables.

## **Beneficis**

La composició nutricional de l'alvocat fa que sigui pràcticament imprescindible en les dietes vegetals altes en greixos, com la cetogènica.

Es tracta d'un aliment clau per als qui practiquen esport, tant per a nens, com per a joves i adults. Aporta nutrients molt adequats per a casos de

## TAULA D'INFORMACIÓ NUTRICIONAL DE L'ALVOCAT

Una porció d'alvocat es basa en un terç d'un alvocat mitjà (50 g).

Els avocats ofereixen diversos beneficis nutricionals, així que te'n pots donar el caprici sense preocupacions.

		1 PORCIÓ 1/3 d'alvocat aproximadament (50 g)	1,5 PORCIONS 1/2 alvocat aproximadament (75 g)	3 PORCIONS 1 alvocat sencer aproximadament (150 g)
NUTRIENTS	Calories	80	130	250
	Greix total	8 g	12 g	23 g
	Greixos saturats	1 g	1,5 g	3 g
	Greixos trans	0 g	0 g	0 g
	Greixos poliinsaturats	1 g	1,5 g	3 g
	Greixos monoinsaturats	5 g	7 g	15 g
	Colesterol	0 g	0 g	0 g
	Sodi	0 mg	5 mg	10 g
	Potassi	250 mg	380 mg	760 mg
	Carbohidrats	4 g	6 g	13 g
	Fibra dietètica	3 g	5 g	10 g
	Sucres	0 g	0 g	0 g
	Sucres afegits	0 g	0 g	0 g
	Proteïna	1 g	1 g	3 g
VITAMINES	Folat	45 mcg o µg	65 mcg o µg	135 mcg o µg
	Niacina	1 mg	1,4 mg	2,9 mg
	Àcid pantotènic	0,7 mg	1,1 mg	2,2 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	0,1 mg	0,2 mg	0,4 mg
	Vitamina E	4 mg	7 mg	13 mg
	Vitamina E	1 mg	1,5 mg	3 mg
MINERALS	Calci	10 mg	10 mg	20 mg
	Coure	0,1 mg	0,1 mg	0,3 mg
	Ferro	0,3 mg	0,5 mg	0,9 mg
	Magnesi	15 mg	20 mg	45 mg
	Fòsfor	0,1 mg	0,1 mg	0,2 mg
	Zinc	30 mg	40 mg	80 mg
	Zinc	0,3 mg	0,5 mg	1 mg

Dades extretes de @saboreau.com i www.ncbi.nlm.nih.gov



***L'alvocat és molt recomanable en dones embarassades, ja que és una font complementària d'energia i d'àcid fòlic.***

sobreactivitat muscular, sobretot minerals com el magnesi i el potassi, la qual cosa ajuda a mantenir els nivells de pressió arterial saludables. També és molt apropiat el consum d'alvocat en casos de desgast energètic, gràcies a la seva riquesa en lípids i en carnitina.

És també molt recomanable incloure l'alvocat en la dieta de dones embarassades o que vulguin estar-ho, ja que és una font complementària d'energia i d'àcid fòlic, una vitamina que contribueix a prevenir naixements prematurs, així com defectes en la formació del cervell i la medul·la espinal del fetus. A més a més, conté vitamina A, que fortifica els ulls, la pell i els ossos del futur bebè.

Gràcies a la seva riquesa en àcids grassos omega-6 i omega-3, magnesi i vitamines del grup B, l'alvocat és un excel·lent aliment regulador del sistema nerviós, per la qual cosa està especialment indicat en situacions d'estrès tant físic com mental.

Investigacions recents en destaquen la riquesa en el carotenoide luteïna, l'efecte protector de la visió que ajuda a prevenir el desenvolupament de cataractes.

És també un aliat de la pell. Amb la polpa es preparen màscares casolanes que ajuden a prevenir arrugues i a tractar dermatitis o fins i tot cremades.

A més a més, de l'alvocat se n'extreu també l'oli, de color verd fosc, de què es pot fer un ús cosmètic, ja que nodreix i suavitza la pell i els cabells.





***L'alvocat és més ric en potassi que el plàtan: 100 g d'alvocat contenen uns 500 mg de potassi i 100 g de plàtan, uns 300 mg. A més a més, el consum d'alvocat aporta un extra de vitamina E i greixos saludables.***





## RECEPTES

La carn de l'avocat és molt versàtil. La seva textura lipídica el converteix en una magnífica mantega vegana que podem utilitzar com a base de moltes receptes per donar-los un toc ben cremós: cremes, pastissos, *mousses*...

Els avocats es poden coure, matxucar, sucari en una torrada, farcir, fornejar i fins i tot marcar una mica a la graella o planxa. I podem fer-los servir per preparar begudes, salses, amanides, entrepans o postres.

A les receptes que trobaràs a continuació hi descobriràs avocats en totes les seves formes.

**Bon profit!**

# ESMORZARS

Algun cop has pensat a incorporar altres aliments al teu esmorzar? Què et sembla l'alvocat?

Si mai t'havia passat pel cap i un dels teus problemes és que al llarg del dia tens moltes ganes de menjar i res et satisfà prou, potser afegir un alvocat als teus esmorzars en sigui la solució. Sentiràs que et genera més sacietat, ja que aporta gran quantitat de fibra, a més a més d'àcid gras omega-3, proteïnes, potassi i vitamina E, entre altres nutrients.

De tots els esmorzars que pots prendre, un que inclogui l'alvocat t'ajudarà a evitar altres aliments rics en sucres o calories que no aporten beneficis nutricionals, com ara dolços, farines refinades o aliments processats. A més a més, la textura de la seva polpa és molt digestiva.

Comença bé el dia!

# BATUT DE KALE, ALVOCAT I PINYA

---

 *ganivet de xef, fusta per tallar, batedora de vas*

## **Ingredients** (per a 2 persones)

- ½ alvocat madur, sense pinyol, pelat
- 25 g de col kale sense la tija
- 70 g de trossos de pinya pelada congelats
- 250 ml d'aigua de coco o te verd molt fred
- 2 cdes. de suc de llimona
- 1 cda. de matxa (pols de té verd)
- 1 cda. d'atzavara

## **Topping**

- 6 cireres
- 2 cdtes. de coco ratllat

## **Consell**

*Si vols una textura més smoothie, afegeix-hi un parell de glaçons.*

## PREPARACIÓ

1. Renta els ingredients que ho necessitin i prepara'ls per posar-los a la batedora.
2. Tritura-ho tot en una batedora de vas.
3. Si queda prou espès, pots afegir-hi una mica de coco ratllat i unes cireres a manera de *topping*.

---

## **Beneficis**

*Es tracta d'un batut altament antioxidant que ajuda a reduir la hipertensió.*

---

 5 min

 1 día a la nevera

 Fácil



# PANCAKES D'ALVOCAT

---

 *ganivet de xef, fusta per tallar, batedora, paella antiadherent*

## **Ingredients** **(per a 2 persones)**

- 1 alvocat
- Un grapat d'espínacs frescos
- 80 g de farina de civada
- 2 cdes. de llavors de lli moltes
- 150 ml de llet vegetal
- Un bri de sal marina
- Oli de coco (per cuinar)

## **Consell**

*La paella o crepera on facis els pancakes ha d'estar ben calenta perquè no s'hi enganxin. Aquests pancakes tenen un gust neutre, els pots utilitzar per a receptes dolces o salades. També pots afegir a la massa 3 cullerades de sucre de coco si els vols dolços i menjar-te'ls sols.*

## **PREPARACIÓ**

1. Talla l'alvocat per la meitat per treure-li el pinyol, pela'l i retira'n el pinyol amb l'ajuda d'una cullera.
2. Talla l'alvocat a daus mitjans.
3. En una batedora, posa-hi tots els ingredients i tritura'ls fins a obtenir una massa homogènia.
4. Engreixina lleugerament una paella antiadherent amb l'oli de coco i aboca-hi 2 cullerades de la barreja.
5. Cou-ho a foc mitjà durant 2 minuts.
6. A continuació, gira'l i cou-lo per l'altra banda durant 2 minuts més o fins que sigui ros.
7. Repeteix aquest procés amb la resta de la massa per aconseguir 4 o 5 *pancakes*.
8. Munta un *pancake* damunt de l'altre i decora-ho amb el que més t'agradi: fruites, iogurt, melmelades o mel si els fas dolços, i, per exemple, alguna de les receptes de l'apartat dels *dips* si vols *pancakes* salats.


---

## **Beneficis**

*Sempre ens falten idees d'esmorzars saludables que ens aportin els nutrients (hidrats, proteïnes i greixos saludables) per començar el dia. Els pancakes són una bona opció que podem elaborar i conservar ja fets a la nevera. Només cal escalfar-los.*

---

 15 min

 1 dia si els volem ben frescos  
i 4 dies a la nevera

 Fàcil

