AVOCADO
Friends Forever

De avocado is een vrucht die veel mensen kennen, maar… ook uit de weg gaan. En dat is jammer, want dit tropische wonder is een geschenk voor onze gezondheid. De Spanjaarden ontdekten de mooie vrucht in Centraal-Amerika en waren zo slim deze mee naar Europa te nemen; de vrucht werd omgedoopt tot abogado, 'boter uit het bos'. Geheel toepasselijk gezien het hoge vetgehalte van de vrucht, wat meteen ook de voornaamste reden is waarom de vrucht door velen vermeden wordt. Nogmaals: héél jammer. TEKST: MARJORI HONG

De avocado bevat allerlei essentiële voedingsstoffen waar we lichaam én geest een groot plezier mee doen. Vooral ook door het onterecht gevreesde vetgehalte, want het is het hoge gehalte aan onverzadigde vetzuren dat helpt om het goede HDL cholesterolgehalte in ons bloed te verhogen en het slechte LDL gehalte te verlagen. Ook bezit de vrucht een hoog mineralengehalte, met in het bijzonder het mineraal kalium, dat een bloeddrukverlagende werking heeft, wat weer prettig is voor hart- en bloedvaten. Niet zo gek dat de avocado ook 'hartsvriend' genoemd wordt.
Rijk aan vitamine C, E en carotenoïden is de avocado o.a. een zeer geschikt voedingsmiddel om ontstekingen en veroudering tegen te gaan. Niet alleen van binnenuit, maar zeker ook van buitenaf. Genoeg vrouwen die het groen/gele prakje om die reden maar wat graag op hun gezicht smeren!

Afslanken met avocado?

De avocado bevat alle aminozuren die nodig zijn om in het lichaam eiwitten te kunnen vormen; dit is gunstig voor het spierweefsel. Goede zorg voor de spieren houdt de ruststofwisseling hoog, wat weer bevorderlijk is voor het verbranden van vet. Eet je veel voeding dat het insulineniveau in het lichaam laat stijgen – snoep, chips, wit brood, witte rijst- en pastasoorten – dan wordt je lichaam gestimuleerd om vet op te slaan. Het mooie van onze groene vriend is dat hij het insulineniveau juist laag houdt. Tevens gaat hij hierdoor bloedsuikerschommelingen tegen waardoor je trek in zoetigheid in bedwang gehouden wordt. En met een opmerkelijk hoog gehalte aan vezels is de avocado een cadeautje voor je darmen. Ja, deze calorierijke vrucht past uitstekend in een afslankdieet én is voor sporters de ideale herstelvoeding na een training.

Wist je trouwens dat de avocado een hoge dosis B-vitamines bevat, wat van zeer goede invloed op het humeur is? Best handig, voor wanneer je chagrijnig begint te worden van het lijnen!

Blije baby's

Ook onze minimensjes kunnen veel profijt halen uit deze tropische vrucht, die best gezien kan worden als ideale opvolger van moeders borst: lekker romig en boordevol omega-3 vetzuren! En aangezien omega-3 vetzuren essentieel zijn voor o.a. de groei en de ontwikkeling van de hersenen van baby's...

Per 100 gram bevat de avocado circa 188 calorieën, 18 gram vet, 3 gram eiwit en 6 gram vezels

Weetje:

carotenoïden – bijvoorbeeld bètacaroteen in wortelen – worden beter door het lichaam opgenomen in combinatie met wat vet. Reden te meer om groente en fruit met de vetrijke avocado te combineren!

Zodra een kind aan vast voedsel toe is, kun je het geregeld wat hapjes geprakte avocado geven. Of gebruik het prakje om een sneetje bruin brood mee te besmeren. Zo leer je de kleine al vroeg kennismaken met de smaak van gezonde voeding.

Die, die, die... of toch maar die

Ze zijn er in vele verschillende soorten en maten die we niet allemaal kunnen bespreken. Daarom de vier bekendste soorten:
Fuerte: peervormige avocado met een gladde, dunne, heldergroene schil.
Nabal: dikke, bijna ronde avocado met een gladde, donkergroene schil.
Ettinger: peervormige avocado met een dikke hals en gladde, heldergroene schil.
Hass: kleine, peervormige tot ronde avocado met een ruwe, bobbelige schil. De hass kleurt van groen naar zwart, waardoor men nog wel eens ten onrechte wil aannemen dat hij 'rot' is. Niets is minder waar: de romige hass avocado wordt door velen zelfs tot 'lekkerste' uitgeroepen.

Een avocado is rijp wanneer de steelaanzet bij een lichte vingerdruk wat meegeeft – niet knijpen dus. Daarna rijpt de vrucht snel verder; eet hem snel op!
Eenmaal van de schil ontdaan, kleurt het vruchtvlees snel bruin. Door er wat citroensap overheen te sprenkelen, wordt deze vorm van oxidatie enigszins tegengegaan.

Avocado op je bord

Neem eens een lekkere snee meergranenbrood met plakjes avocado en tomaat, eventueel op smaak gebracht met een beetje zout, peper en paprikapoeder. Hiermee kun je variëren door er bijvoorbeeld een plak kaas, stukjes tonijn of plakjes gekookt ei aan toe te voegen.

Met fruit: Voeg stukjes avocado toe aan een fruitontbijt voor een langer verzadigingsgevoel!

Ook lekker: een volkorenwrap gevuld met avocado, bonen, mais, paprika en gehakt, kip of vleesvervanger.

Of: snij een avocado doormidden en haal de pit eruit. De holtes - waar de pit zat - vergroot je nog iets, door er wat uit te lepelen. Vul de avocadohelften vervolgens met zalm- of tonijnsalade.

En ten slotte guacamole, een gezonde dipsaus, lekker bij stukjes rauwkost (en ja, óók bij tortillachips): prak de avocado en voeg naar smaak cayennepeper, citroensap, knoflook, ui, tomaat, zout en peper toe.

Avocado als drankje

Voeg avocado toe aan diverse fruit- en groentesappen. Je ontdekt vanzelf wel welke combinaties je lekker vindt. Maar om je op gang te helpen: een smoothie van appel-, wortelsap en avocado doet het vaak heel goed.

Avocado zou op geen enkele fruitschaal mogen ontbreken!