

Avocado

L'avocado è una pianta tipica dell'America Centrale e Meridionale, ma si adatta bene anche al nostro ambiente, soprattutto a quello dell'Italia Meridionale. Soffre, infatti, i climi freddi. E' una pianta sempreverde che può vivere fino a 200 anni! Nelle condizioni più favorevoli raggiunge un'altezza di 10/15 metri ed ha una chioma densa, fitta, tondeggiante con foglie ovali di colore verde scuro, lisce, lucide e dall'aspetto ceroso. Il tronco ha una corteccia chiara.



I frutti sono delle drupe, simili a grosse pere, lunghe 10/25 cm che nascono da piccoli fiori gialli. La produttività media corrisponde a circa 400 avocado l'anno per pianta. Il colore varia dal verde al violaceo; la buccia può essere liscia o rugosa; la polpa è compatta, dolce, burrosa, di colore giallo chiaro, talvolta verde chiaro. Si possono consumare crudi, in insalata o salse e si utilizzano anche per preparare particolari ricette di origini centro americane.

Utilizzi e Curiosità

Usi locali



Cosmesi

Dai suoi fiori, frutti e foglie si estraggono materie prime utilizzate per produrre creme e polveri.



Consumo e vendita

I frutti, i semi e le foglie vengono mangiati dalle famiglie dei contadini o venduti nei mercati locali.



Biodiversità

Facilita il ripopolamento di varie specie animali, favorendo così in generale la varietà nella fauna e nella flora.

CO₂ assorbita

Piantando questo albero di Avocado compenserai:



500 Kg di CO₂

Pari a quella prodotta 1548 Km in Auto *

Periodo di compensazione CO₂
Compensazione annuale media

0 anni/10 anni**
50 Kg

* Dati forniti da Google Public Data.

**L'albero continuerà ad assorbire CO₂ anche dopo il decimo anno.

Benefici



Sicurezza alimentare
8/10



Sviluppo economico
10/10



Assorbimento di CO₂
6/10



Protezione ambientale
6/10

Curiosità

"Creatività"

L'Avocado è da sempre considerato frutto della fertilità e della creatività.

Proprietà

L'Avocado è un prezioso alleato per la nostra salute: ricco di acidi grassi monoinsaturi, antiossidanti, fibre e con una buona quantità di vitamine e minerali, tra cui vitamina A, vitamina C, vitamina E, ferro, potassio, calcio e magnesio.

Valori nutrizionali per 100 g di Avocado:

Energia	231 Kcal
Proteine	4,4 g
Grassi	23 g
Grassi saturi	2,5 g
Acidi grassi monoinsaturi	18,3 g
Acidi grassi polinsaturi	1,4 g
Carboidrati	1,8 g
Zuccheri	1,8 g
Fibre	3,3 g

