**Загадочный Авокадо**

*Куракина Вероника Владимировна студентка*

*Руководитель Шефер Надежда Александровна,*

*преподаватель ГБПОУ «Волгоградский колледж*

*ресторанного сервиса и торговли»*

**Введение**

Не так много лет прошло с тех пор, как авокадо стал привычным на российских прилавках.  И до сих пор он остается экзотическим, и применяется в меню не так уж часто – а зря. Конечно, есть некоторая справедливость в утверждении, что питаться надо тем, что выросло на родной земле. Огурцами, помидорами, редиской, картошкой – благо, способы приготовления неисчислимы…

Но давайте разберемся – ведь почти все, что часто встречается на  нашем столе, пришло из заморских стран, и сначала воспринималось людьми с большой опаской. Та же любимая наша картошка – коренная южноамериканка, и ее появление в России было весьма насильственным. Его связывают с именем Петра I, и ох, как не сразу она была оценена русскими едоками.

То же и с другими овощами, например, помидорами, которые долго считались несъедобными и даже ядовитыми.  А сейчас чуть ли не во всех [салатах](http://daily-menu.ru/dailymenu/recipes/search?query=%D1%81%D0%B0%D0%BB%D0%B0%D1%82) встречается, а рецептов консервации вообще не счесть.

Мексиканца авокадо тоже поначалу аплодисментами не встречали, и не понимали, как его есть и с чем, хотя на родине этот фрукт в большом почете. Со временем авокадо стал стремительно выдвигаться вперед, удивляя современного человека своим вкусом и полезными свойствами. Давайте же знакомиться ближе с этим необычным продуктом.

*Цель* *моей работы*: Узнать и рассказать всё самое интересное авокадо и доказать, что авокадо – кладовая полезных веществ, необходимых человеку.

Для достижения этой цели я предлагаю решить следующие *задачи*:

1. Выяснить, авокадо – фрукт или овощ?
2. Определить его особенности и полезные свойства
3. Выяснить, несет ли вред авокадо
4. Научиться выбирать спелый плод
5. Узнать, что можно приготовить из авокадо

**Авокадо: фрукт или овощ?**

Когда встает вопрос: «Авокадо — фрукт или овощ?», самое время обратиться к проверенным источникам. Споры вокруг этого плода не прекращаются уже много лет. Обыватели доказывают одно, а биологи твердят другое. Где же находится истина? Недо-фрукт или недо-овощ? Пора расставить все точки над «и»!

*С точки зрения биологии* авокадо по праву можно отнести к фруктам. Это основано на том, что плод растет на дереве, а внутри него есть большая твердая косточка. Но количество сахара внутри мякоти свойственно, скорее, овощам, нежели фруктам. Для сравнения содержание сахара в 100 г продуктов:

* Авокадо — 5 г.
* Персик — 8,3 г.
* Арбуз — 5,8 г.
* Перец болгарский — 5,2 г.
* Кабачки — 4,6 г.
* Картофель — 1,3 г.



Рис. 1 Авокадо

*Если обратиться к словарю Ожегова,* то всякий сочный плод с дерева следует отнести к фруктам вне зависимости от их сладости или формы. Так что можно смело сказать: «Авокадо — фрукт!».

Но как, же быть с вкусовыми качествами? Плод чем-то напоминает не очень насыщенную соком недозрелую [грушу](http://alter-zdrav.ru/grusha-polza-i-vred-dlya-organizma-primenenie/) или вообще тыкву. Спелая мякоть плода обладает достаточно нежной консистенцией, чтобы сравнить ее вообще со сливочным маслом. Нейтральный вкус хорошо сочетается с различными продуктами питания. Иногда ощущается не только зелень в послевкусии, но даже кедровые орешки. В авокадо нет привычной сладости, так свойственной другим фруктом. Но в этом и состоит его преимущество!

**Общее описание и особенности авокадо**

Авокадо — вечнозеленое *дерево* высотой до 20 м и диаметром кроны до 15 м. *Ветви* хрупкие, с толстой мясистой корой, *листья* крупные, кожистые, собраны пучками на концах ветвей, *соцветия* — метелки из 200-300 цветков, *цветки* мелкие, желтовато-зеленые, обоеполые.

*Плод* — односемянная ягода различной формы, чаще — грушевидной, масса плодов от 200 до 1000 г. Мякоть после созревания по консистенции напоминает сливочное масло, содержание жира — от 5 до 35%.Описано свыше 600 *сортов*, они делятся на 3 расы: мексиканская, гватемальская, антильская (вест-индская).

Происхождение культуры связано с древними земледельческими племенами Америки. В VI-VIII вв. н. э. авокадо широко возделывали в Центральной Америке, о чем говорят памятники культуры майя. В XV-XVI вв. его возделывали на большой территории, от Центральной Мексики до Перу. После открытия Америки авокадо завезли в Юго-Восточную Азию и Африку.

Коммерческое *возделывание* авокадо началось в начале текущего столетия в США (Калифорния), несколько позже — в латиноамериканских странах, после второй мировой войны — в средиземноморских странах и тропической Африке. Мировое производство авокадо в 1988 г. составило 1 581 тыс. т. Ведущие страны-производители: Мексика, США, Доминиканская Республика, Бразилия, Индонезия, Перу, Гаити, Израиль.

Авокадо — быстрорастущая плодовая культура. В течение года авокадо имеет 2-3 периода активного роста побегов. На *корнях*, как и у цитрусовых, отсутствуют корневые волоски. Корни чувствительны как к затоплению, так и к пересыханию почвы.

Американские ученые впервые изучили механизм опыления у авокадо. Все сорта независимо от расы делят на группы А и Б.

У сортов группы А цветки впервые раскрываются *утром*, и у них функционирует женская фаза. Когда они снова распускаются во второй половине дня, они функционируют как мужские.

Сорта группы Б, наоборот, имеют мужскую фазу цветения утром, женскую — во второй половине дня. Таким образом, перекрестное опыление с помощью насекомых осуществляется между сортами разных групп.

Особенности:

*- Имеет несколько названий: Персея американская* (биологический перевод с лат. Persea americana), *«аллигаторова груша»* (в народе из-за характерной кожуры), *агакат* (в русском языке), *аукатль* («лесное масло» у ацтеков). Существует предположение, что аукатль обозначало «яички», так как ацтеки приписывали этому плоду способность влиять на рождение детей.

*- Обладает высокой токсичностью.* Сам плод подходит в пищу не только человеку, но и многим животным. А вот семена, кожура, листья, кора и даже древесина опасны для крупного рогатого скота, кошек, собак, лошадей. Семена и части деревьев смертельны для мелких животных: кроликов, птиц, кошек, мышей.

*- Является «эволюционным анахронизмом***»**. С точки зрения истории аллигаторову грушу могли употреблять только те животные, которые способны проглотить целый плод. Огромная косточка затем спокойно выплевывалась. Подобных животных уже давным-давно нет на земле, а само растение прижилось. Весомым фактором во всем этом стало раннее культивирование авокадо человеком.

*- Существуют пещерные рисунки авокадо возрастом около 12 тыс. лет.* Исходя из предыдущего пункта вполне понятно, что для сохранения растения потребовалось его окультуривание. По сохранившимся пещерным рисункам можно утверждать, что этот фрукт полюбился еще ацтекам и майя.

*- Чаще всего используется без термической обработки*. Тепловое воздействие на мякоть приводит к ощутимой горчинке. Поэтому в подавляющем большинстве рецептов мякоть плода добавляется в сыром виде.

**Польза и вред авокадо**

Итак, чем полезен авокадо?

Начнём, пожалуй, с того, что авокадо - рекордсмен из фруктов по калорийности. Да, с такого не похудеешь! Но вот получить пользу – получишь. Так же стоит отметить, что сахара в авокадо, практически, нет, а это значит, что его может потреблять каждый, включая диабетиков.

В авокадо содержится невероятное количество калия - благодаря высокому содержанию авокадо способен нормализовать водно-солевой баланс организма и повысить общую стрессоустойчивость. Мякоть сего фрукта способна очистить нашу с вами кровь [от избытков холестерина](http://alter-zdrav.ru/snizhenie-holesterina-narodnymi-sredstvami-dieta/). Олеиновая кислота предотвращает образование холестериновых бляшек.А как много в нашем плоде витамина Е! А ведь он борется со старением тканей и помогает организму сопротивляться вирусам.

Хотите улучшить память? Ешьте авокадо. Он не только поможет вам её улучшить, но и снизит риск сердечно-сосудистых заболеваний. В авокадо содержатся полиненасыщенные кислоты, недостаточное количество которых приводит к атеросклерозу.

При регулярном потреблении фрукт может привести в норму ваше давление. Он его понижает естественным путём, так что его польза гипертоникам неоценима.

Помимо всего прочего авокадо улучшает кровообращение и снижает риск [анемии](http://alter-zdrav.ru/anemiya-prichiny-simptomy-i-lechenie-v-domashnih-usloviyah/).

Маногептоулоза, коим богато авокадо, способствует повышению работоспособности, снятию сонливости, восстановлению нервной системы, снижению раздражительности.

Глобальная польза авокадо для нашего организма – [*повышение иммунитета*](http://alter-zdrav.ru/ukreplenie-immuniteta-narodny-mi-sredstvami-7-proverenny-h-retseptov/)*.* Особо он полезен при заболеваниях, вызванных вирусами, и в сезон активно разгулявшегося гриппа.

Так же плод полезно для системы пищеварения в целом, так и при запорах, в частности. Стоит отметить, что авокадо препятствует размножению клеток рака, что не может не радовать. А некоторые виды опухолей, так вообще, тормозятся в своем развитии.

Ещё нам известно, что авокадо — сильнейший афродизиак. Он может возбудить страсть. Древние им пользовались для увеличения плодовитости и восстановления потенции.

В нём так же, наряду с калием, содержится фосфор, что способствует умственной деятельности. А ещё помогает укреплению зубов и костей.

В авокадо много протеина, что хорошо для тех, кто возжелал нарастить мышечную массу. Так же стоит отметить, что мякоть авокадо — хорошая замена животным жирам. Для вегетарианцев весьма полезно!

Фрукт, хотя на деле он больше тянет на овощ, богат антиоксидантами. Учёные даже полагают, что он способен помочь при раке.

Теперь же поговорим о вреде авокадо…

Авокадо запрещается потреблять тем, у кого наблюдается аллергия на латекс. И, конечно же, людям с индивидуальной непереносимостью.

Это о самом плоде… Но есть же ещё его косточка. О ней поговорим отдельно.

Она содержит немалое количество токсичных веществ, что способно пагубно сказаться на здоровье человека. Самое полезное действо, что можно сотворить с косточкой авокадо – это посадить её в горшок и выращивать, как домашнее, отнюдь не декоративное растение.

Древесина, листья дерева также ядовиты для человека и мелких млекопитающих. Впрочем, нам с трудом бы удалось найти в России это взрослое растение.

Варить, жарить, в общем, как-либо обрабатывать теплом авокадо лучше не надо. В подобном случае полезных свойств фрукта поубавится. Его активно добавляют в холодные блюда - закуски, бутерброды, салаты. К тому же термическая обработка добавляет ощутимую горчинку во вкус приготовляемого блюда.

**Как выбрать авокадо?**

В пищу применяют только спелые плоды, твердые на ощупь, но при надавливании пальцем на кожуре должна остаться вмятина. Также следует обратить внимание на наличие темных пятен и трещин. Это может свидетельствовать о том, что авокадо начал портиться.

Лучше покупать слегка недозрелые авокадо, они хорошо дозревают в бумажных пакетах, особенно если туда положить  спелое яблоко или банан. Дозревшие плоды хранить в холодильнике при температуре не ниже +6 ºС. Чтобы мякоть в приготовленных блюдах с авокадо не темнела – нужно добавить сок лимона или лайма.

**Использование авокадо в косметологии**

Благодаря большому количеству уникальных и полезных веществ, содержащихся в авокадо, его используют для приготовления средств натуральной косметики. Современная косметология использует экстракт и масло авокадо в различных средствах для волос и кожи. Экстракт авокадо применяется в основном в промышленном производстве косметики. А вот масло используется и в домашних рецептах наряду с мякотью спелых плодов. Бразильянки, мексиканки, знойные красавицы - латиноамериканки всегда делали из авокадо «масло красоты». Они наносили его на кожу в качестве крема. Из поколения в поколение передавался этот рецепт, который имел прекрасный эффект от применения - кожа становилась гладкой и сияющей, долго не увядала. Масло авокадо обладает высокой способностью проникать глубоко под кожу, поэтому его используют как в косметике, так и в фармакологии, оно является хорошей альтернативой ланолину. Сбалансированное сочетание витаминов F, E, B и D в составе этого масла оказывает благотворное влияние на кожу, ногти и волосы, как при наружном, так и при внутреннем применении. Оно эффективно устраняет проблемы повышенной сухости и шелушения кожи, истончения ногтей, выпадения волос. Масло авокадо используется и как средство для загара, хорошо предохраняющее кожу от негативного воздействия ультрафиолетовых лучей.

**Использование авокадо в кулинарии**

В пищу рекомендуется использовать только зрелые, мягкие плоды. Мякоть авокадо на воздухе быстро окисляется и темнеет. Чтобы этого не допустить, после очистки авокадо следует сбрызнуть соком лимона или лайма.

Авокадо используется во всех кухнях тропических стран. Знаменитое мексиканское блюдо [гуакамоле](https://lady.mail.ru/recipe/10368-guakamole/) — это пюре из авокадо с солью, соком лайма, кориандром, чесноком, томатами и пряностями. Гуакамоле едят как самостоятельное блюдо или подают в качестве соуса. В Венесуэле готовят похожий соус более острым — добавляют в мякоть авокадо перец чили и уксус, а в Шри-Ланке подобное блюдо готовят с молоком и пальмовым сахаром.

В Индонезии, Вьетнаме, Индии авокадо добавляют в молочные коктейли, мороженое и другие десерты.

В Эфиопии сок авокадо входит в состав слоеного коктейля из соков манго, банана, гуавы и папайи.

Чилийская версия [салата Цезарь](https://lady.mail.ru/recipe/4303-salat-tsezar/) и калифорнийские роллы содержат кусочки авокадо.

В современной мировой кулинарии авокадо используется для приготовления бутербродов, салатов, омлетов, гарниров к мясу. Половинки авокадо фаршируют курицей, рыбой, морепродуктами, овощами и запекают.

Стоит отметить, что авокадо не терпит длительной термической обработки — становится горьким.

Я очень люблю авокадо за счет его уникального вкуса и необычного послевкусия- попробовав один лишь ломтик, чувствуешь сытость и прилив сил, а если соединить авокадо с другими продуктами, получается полноценное питательное блюдо, перед которым трудно устоять. У меня есть свой фирменный рецепт салата из авокадо, который я использую, когда на обед или ужин захочется чего- то необычного, и я обязательно поделюсь им.

*Рецепт салата «Любимый цвет»*

На две порции:

* 150 г- спелое авокадо;
* 20г - шпината;
* 50 г - кедровых орешков;
* 200 граммов - куриного филе;
* 50 г – моцареллы, сделаны в виде шариков.

Заправку для салата я сделала оригинальную. Для приготовления салатной заправки смешать:

* 5 г- лимонного сока;
* 15 г - натурального йогурта;
* 10 г - оливкового масла;
* соль и перец по вкусу.

Куриное филе нарезать очень тонкими ломтиками и обжарить на сухой сковороде до золотистого цвета, посолить и поперчить. Можно использовать для обжарки специальную сковороду-гриль. Авокадо почистить, вынуть косточку и нарезать так же, как курицу. В салатник нарвать шпинат, уложить ломтики авокадо и жареной курицы, добавить шарики моцареллы и кедровые орешки. Заправить салатной заправкой и все перемешать. Приятного аппетита!



Рис. 2 *Салат «Любимый цвет»*

**Заключение**

Что касается моего мнения об этом фрукте, я отношусь к авокадо больше, чем положительно - мне нравится использовать его в приготовлении салатов, закусок, а также домашних средств по уходу за кожей лица. Кто не любит авокадо, тот всего-навсего не пробовал и не использовал его! Я часто советовала своим близким «подружиться» с авокадо, и теперь многие мои друзья, которые раньше относились к этому фрукту скептически, теперь советуют его родителям, знакомым и коллегам! Благодаря потреблению авокадо у меня удалось решить некоторые проблемы со здоровьем и состоянием кожи лица - его свойства определенно впечатляют!

Что касается розничной цены авокадо в Волгограде, я считаю, что она довольно приемлема для того, чтобы полакомиться этим фруктом хотя бы два раза в неделю. Но имеется один недостаток – иногда в гипермаркеты поставляют плоды несозревшие или, же совсем недоброкачественные, или, же этот фрукт вовсе отсутствует, на полках магазинов – это мешает людям ощутить вкус «настоящего» авокадо. В остальном же, никаких претензий больше не наблюдаю со своей стороны.

Я бы посоветовала каждому употреблять этот фрукт хотя бы раз в неделю – это не только вкусно, но и очень полезно!

После знакомства с таким необычным фруктом как авокадо можно сделать вывод, что этот плод, бесспорно, является хранилищем всевозможных веществ, необходимых для поддержания хорошего самочувствия и прекрасного внешнего вида.

**Информационные источники**

1.<http://www.ecosystema.ru/07referats/cultrast/137.htm>

2.<http://alter-zdrav.ru/avokado-polza-i-vred-dlya-organizma/>

3.<http://www.greenplanet.pro/encyclopedia/avokado/>

4.<http://ralinda.ru/59-k-ovoshcham-ili-fruktam-otnositsya-ekzoticheskiy-avokado>

5.<https://lady.mail.ru/product/avokado/>

6.<http://edaplus.info/produce/avocado.html>