magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 12. 4. 2024 | Elisabeth Kapitánová

Exotika na talíři: Avokádo - odrůdy, správný výběr, skladování

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Exotika-na-taliri:-Avokado---odrudy,-spravny-vyber,-skladovani__s10010x20785.html

Avokádo, ovoce které zdobí pokrmy a škádlí chuťové pohárky konzumentů po celém světě. Jeho pověst jako superpotraviny roste každým rokem, ať už je podáváno v guacamole, s bruschettou nebo v sushi. Co o něm vlastně víme?

Cesta avokáda od posvátného plodu ke

globálnímu fenoménu

Tento článek vás zavede do fascinujícího světa avokáda, kde budeme zkoumat jeho historii, nejznámější druhy, správné skladování a klíčové otázky. Od prastarých civilizací, které ho uctívaly jako posvátný symbol, až po moderní kuchyně, které ho zahrnují do svých menu. Blíže si posvítíme na pěstování, skladování, dozrávání i kontroverzní otázky spojené s manipulací cenami a stinnou stránkou téhle tajemné plodiny!

Odkud se k nám první zakutálelo?

Avokádo má mnohem bohatší historii, než by se mnozí domnívali. Plod stálezeleného stromu Persea americana má původ hluboko do minulosti Střední a Jižní Ameriky, kdy jej uctívali jako posvátný dar. Příběh avokáda není pouze o jeho exotické chuti a bohatém obsahu živin, ale také o jeho kulturním významu. Aztékové a Mayové avokádo pěstovali již před tisíci lety. Považovali jej za posvátné a bylo spojováno s bohatstvím, plodností a dokonce i afrodiziaky.

Název „avokádo“ pochází z náhodného setkání mezi španělskými conquistadory a původními obyvateli. Aztékové ovoce znali pod názvem **„ahuacatl**“, což v jejich starém jazyce znamená „varlata“ a byl odvozen od

zvláštního tvaru plodů. Španělé pak převedli název na **„aguacate“**, které se používá i dnes.

Vývoj avokáda do dnešní podoby je silně ovlivněn šlechtěním, které vedlo k vytvoření **více než 500 odrůd**, lišících se velikostí, tvarem, texturou dužiny a chutí. První pokusy o křížení a šlechtění začaly už v 19. století. Zahradníci a vědci se začali zajímat o zlepšení vlastností avokád, jako je větší odolnost proti chorobám, lepší chuť, větší plody a delší doba sklizně. V průběhu 20. století se zlepšily techniky a vznikly nejznámější odrůdy, které si svou popularitu získaly po celém světě.

Vyznáte se v jednotlivých odrůdách?

Avokáda mají mnoho podob a jen skuteční odborníci dokáží rozeznat a pojmenovat jednotlivé odrůdy. Mnohé z nejchutnějších variací jsou tak jemné, že není možné jejich komerční využití a každý farmář si svůj

oblíbený strom hýčká jako zelený poklad své zahrady. Jednou z takových je například Anayen, který je skutečným obrem.

Odrůda Anayen *(na obrázku výše rozkrojené)* běžně váží kolem 1 kg i více, sklizeň takových kusů je velmi náročná, protože stromy dosahují výšky až 10 metrů a nesnáší moc dobře prořezávání. Snadno se pak může stát, že vám spadnou na hlavu a způsobí vážné zranění. Ovoce je ale tak chutné a lehké, že za riziko stojí. Nemá tolik tuku a obsahuje více vody než jiné odrůdy. Díky tomu je svěžejší a lehčí pro trávení.

Odrůda Pinkerton *(na obrázku výše zelené hrbolaté vpravo)*patří mezi další z méně obvyklých a velmi chutných variací. Její rozměry (až kolem 0,5 kg), výrazné hrbolky a stálezelená slupka ukrývají intenzivní oříškovou chuť a máslovou texturu. Pinkerton se stal velmi vyhledávaný i díky pěstitelům z Kanárského ostrova La Palma, kteří si ho oblíbili a věnují se jeho dovozu do Čech.

Odrůda Fuerte *(na obrázku výše zelené hladké v pozadí)* je velmi žádaná pro jemnou a lehkou chuť. Poznáte ji podle hladké slupky a zelené barvy. Patří mezi první avokáda sezóny a v každém sadu najdete alespoň jeden strom. Slouží totiž jako velmi dobrý opylovač. Pokud rádi cestujete a sledujete novinky v kuchyni, patrně jste už narazily na výraz „koktejlové avokádo“. Jde o maličká

avokáda, která ještě nemají vyvinutou pecku a dají se jíst i se slupkou. Tady je však krásně vidět síla marketingu! Jde o malá fuerte, která se sklidí a vyžene se jejich hodnota tím, že jsou speciální, přitom chuťově nejsou příliš zajímavá.

Odrůda Hass *(na obrázku výše černé v popředí)* je nejběžnější komerční odrůdou. Pravidelná, malá a kulatá avokáda najdete ve všech obchodech. Stromy dosahují velké produkce, plody jsou si velmi podobné váhou i tvarem a splňují tím požadavky řetězců na stejné ovoce. Jde zároveň o jednu z nejvíce manipulovaných a kontroverzních variací avokáda. Proč, na to se pořádně podíváme!
Rozkrojená odrůda Anayen, černý Hass, hrbolatý Pinkerton a hladké Fuerte z Kanárských ostrovů. Autor: ostrovchuti.cz

Zralé neznamená měkké aneb Jak si vybrat avokádo

Avokádo se stalo nedílnou součástí mnoha domácností a dobrý výběr by měl být tedy základem. Nikde se však nedozvíte, jak to vlastně chodí. Začneme tedy u samotné sklizně.

Avokáda rostou na stromech a jejich **sklizeň je sezónní záležitostí**. Na Kanárských ostrovech se na ně můžete těšit od září (odrůda fuerte) až do května (odrůda hass). Postupně se střídají různé druhy a pro dobrou sklizeň je tak zapotřebí pestrost. Pro vznik kvalitního ovoce je důležitý správný opylovač, který dokáže velmi ovlivnit velikost, tvar i chuť konečného plodu. Pestrá zahrada je díky rozdílné době sklizně schopna plodit téměř celý rok.

Zahájení očesávání stromů není náhodné a vůbec nesouvisí s odstínem zelené nebo měknutím ovoce. Kdyby se k vám dostalo neumyté ovoce před voskováním, tak si všimnete lehce matného povrchu. Právě tento **šedavý povlak znamená, že je uvnitř dostatečně velké množství tuků**. A zdravé tuky jsou tou nejdůležitější látkou obsaženou v plodech. Jestliže na sobě avokádo takovouto vrstvičku nemá, tak není připraveno ke sklízení a je takzvaně podtržené.

Zralé neznamená měkké, na to je třeba také myslet. Plody nikdy na stromě nezměknou, spadnou na zem a doměkka dojdou až poté. **U zralého ovoce se počítá cca 10 dní od utržení až na váš stůl.** Čas je tedy nepřítelem farmáře a aby bylo možné transportovat tuny ovoce přes oceán z daleké Jižní Ameriky, tak se sklízí nezralé, ustaluje se a chladí. Příroda říká, že takové ovoce už nedozraje, lidská vynalézavost je však velká a umělé dozrávání je výborný business. Avokáda tak ve velkém dozrávají v umělé atmosféře pod tlakem a plynem spolu se všemi dalšími potravinami za výhodné ceny.

Při výběru avokáda se držte jednoduchých pravidel

- **Tvrdé avokádo ano, ready to eat ne -** Troufalé prohlášení, ale stojím si plně za ním. Měkké avokádo je tak trochu „časovaná bomba“. Nikdy nevidíte, jak vypadá uvnitř. Už ho měl minimálně jeden „mačkal“ v ruce a hrozí tmavé fleky pod slupkou. Jestliže je už hodně zralé, tak tmavne i od pecky a mohlo dokonce zhořknout. Tvrdé avokádo vylučuje možnost potlučení, omačkání a dává vám prostor, abyste si pohlídali, v jakém prostředí změkne.
- **Kouknout pod stopku -** Držíte v ruce kousek, který se vám líbí a vypadá bez chyby, i tak může mít už nejlepší za sebou. Odstraňte opatrně stopku a hned budete moudřejší. Svěží zelená znamená dobrý stav ovoce a zároveň bez stopky rychleji dozraje. Žlutá, hnědá nebo plíseň pod stopkou znamená jasnou zprávu o kondici ovoce.

- **Odkud ovoce pochází a čím si prošlo?** Původ je důležitá informace a měla by vás zajímat. Avokáda se pěstují na Kanárských ostrovech, ve Španělsku, Řecku i Itálii, není proto nutné podporovat jejich dovoz z Jižní Ameriky nebo Afriky. Podpora evropských pěstitelů je důležitá a velmi opomíjená, protože nejsou schopni ovoce prodat za ceny rozvojových zemí. Nedělejte si velké iluze o ekologii, lidských právech a férovém platu pro tamní farmáře. Raději si dejte chvíli čas s hledáním dobrého dodavatele jako je Ostrovchuti.cz nebo Výdejna chutí, kteří dováží ovoce od skutečných farmářů a bojují za jejich práva.

Jak avokádo skladovat?

Avokádo roste v teplých oblastech a to pro nás znamená, že chlad není jeho nejlepší kamarád. **Ovoce nesnese teplotu pod 6 °C**, ideální teplota pro skladování je tedy vyšší.

- Pro zrychlení jeho změknutí doporučuji **umístit do misky s jablky nebo jiným ovocem** a ponechat v pokojové teplotě.
- Osvědčený způsob je i **zabalení do novinového papíru**. Jen na něj pak nesmíte zapomenout, proto osobně volím první možnost a vše urychluji **odstraněním stopky**.

Máte více kusů a chcete je konzumovat postupně? Pak na každý kus použijte jiný postup. Jedno zrychlit, druhé se stopkou a třetí se stopkou na chladnějším místě. Snadno tak ovlivníte stupeň měkkosti a budete si pochutnávat mnohem déle.

Zdroj obrázků v textu: Ostrovchuti.cz (foto odrůd), Shutterstock.com (ostatní ilustrační fota)
Zdroj informací: autorský článek Elisabeth Kapitánová, farmářka z ostrovachuti.cz

avokádo exotické ovoce jak nakupovat zdravě zdravá výživa zdravé tuky

---

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz