

Abacateiro: diurética, cálculos renais, fígado, rins, bexiga.

Abacateiro - *Persea Americana* C. Bauh



Sinonímia popular

Abacate, abacateiro

Parte usada

Folha, fruto (polpa) e semente (caroço)

Propriedades terapêuticas Diurética, carminativa, afrodisíaca

Indicações terapêuticas Diarréia, disenteria, dor de cabeça, contusão

O **abacate** é o fruto comestível do abacateiro, que é uma árvore da família da laureáceas, nativa do México ou da América do Sul (*Persea americana*), hoje extensamente cultivada - incluindo nas Ilhas Canárias e na Ilha da Madeira - e muito popular no Brasil. São conhecidas mais de 500 variedades, de três origens diferentes: a guatemalteca, a antilhana e a mexicana. A parte comestível é a polpa verde-amarelada, de consistência mole, que envolve a grande semente. Tem mais de 30% de gorduras, é rica em açúcares e vitaminas e possui um dos mais elevados teores de proteínas dentre as frutas. É consumido isoladamente ou em saladas temperadas com molhos.

O abacate era amplamente cultivado antes da conquista espanhola, mas só mereceu a atenção dos horticultores no século XIX. O nome nahuatl (asteca) do fruto é *ahuacatl* (o qual significa *testículo* - analogia com a sua forma), que originou, em espanhol, a palavra *aguacate*. O abacate é um fruto arredondado ou piriforme, de peso médio de 500 a 1.500g. Sua casca varia, em colorido, do verde ao vermelho-escuro, passando pelo pardo, violáceo ou negro. As suas duas principais variedades são a Strong (cor verde) e a Hass (cor roxa). A árvore, o abacateiro, atinge até 15 ou 20 m e cresce melhor em climas quentes.

Informações complementares

O fruto (polpa) e o caroço (semente) devem ser consumidos ainda frescos, podendo ficar na geladeira por algum tempo. A folha pode ser usada verde ou seca em geral para fazer chá.

O chá da folha do abacateiro é diurético e carminativo (elimina gases intestinais) e ajuda a vesícula a liberar a bile, melhorando a digestão das gorduras. Evite tomar grandes quantidades diárias do chá (mais de 2 xícaras/dia), pois sendo diurético pode reduzir muita a pressão arterial em pessoas que tenham essa doença.

Sendo diurético também procure tomar pela manhã e no máximo até 17 horas.

O caroço (semente) tostado e moído bem fino combate a diarréia e a disenteria.

A polpa do abacate é considerada afrodisíaca. Já no caroço (semente) concentra-se parte do poder de aumentar a libido.

A polpa pode ser consumida com mel ou melaço de cana (use pouco) e recomendo evitar o uso de qualquer tipo de açúcar, seja o branco, invertido, demerado ou mascavo. Pode ser misturado com iogurte e outros alimentos.

A polpa é muito rica em nutrientes, vitaminas, sais minerais, antioxidantes e principalmente gordura boa. Suas gorduras são parecidas com as do azeite de oliva e seu teor de colesterol é irrisório ao contrário do que muita gente pensa. É boa para o coração e vasos.

O abacate escurece por ação do oxigênio do ar sobre os nutrientes contidos na polpa produzindo radicais livres. Assim acontece com a banana, a maçã, batata e outros vegetais depois de cortados quando perdem a proteção da casca que funciona como uma roupa protetora. Para evitar o escurecimento da polpa passe um pouco de limão, rico em vitamina C, que tem ação anti-radicaís livres.

As cascas são ricas em fitonutrientes que protegem as plantas contra a ação dos radicais livres. É por isso que deve-se comer a casca de algumas verduras e frutas. Com isso estamos consumindo seus nutrientes que também nos protege.

Mas existe um cuidado a ser tomado. Algumas frutas como o morango - um dos mais ricos em nutrientes, ao serem cultivados recebem uma carga muito grande de herbicidas que se acumulam exatamente na casca. Outros alimentos também tratados com muito herbicida são o tomate e a batata do reino.

Procure comprar em feiras onde se vendem produtos sem uso de agrotóxicos e de boa procedência.

Do ponto de vista prático seu uso mais freqüente em fitoterapia é como chá diurético.

Afrodisíaco

O macerado do caroço (sem a folha, nem cânfora) preparado com vinho branco ou álcool de cereais para se obter um extrato também é usado como afrodisíaco. Deixar em infusão durante pelo menos 20 dias (quanto mais tempo melhor) em frasco de vidro escuro, protegido da luz. Procure agitar pelos menos uma vez ao dia. Depois de pronto pode-se tomar um cálice/dia.

Creme amaciante para face ou mãos

Polpa do fruto maduro, mel de abelha. Amasse, faça uma massa cremosa (1/4 da polpa, 1 colher de sopa de mel de abelha). Aplique e deixe cerca de 30 a 40 minutos. Retire com água fria. Use pelo menos duas vezes por semana.

Corte um abacate ao meio, retire a polpa e coloque-a em um recipiente de vidro, madeira ou cerâmica. Acrescente duas colheres (sopa) de mel e amasse bem, até que a mistura adquira a consistência de um creme. Passe, em movimentos circulares, no rosto, nas mãos, nos cotovelos, nos joelhos e em outras áreas ressecadas do corpo. Deixe por meia hora e depois retire com água fria abundante.

Dores de cabeça reumáticas e contusões

A folha e a semente picadas colocadas em repouso durante pelo menos 5 dias combate dores de cabeça, reumáticas e contusões. Infusão: 1 colher picada de folha, outra de semente ralada, 1 xícara de álcool de cereais a 60%, 1 pedra de cânfora; aplicar nas partes doloridas com chumaço de algodão. Essa infusão não deve ser bebida, é para uso tópico no local afetado.

Cuidado

A polpa é muito rica em calorias e deve ser evitada por quem faz dieta para perder peso. Já para atletas e malhadores de academias, desde de que orientados, é uma boa fonte de energia, substituindo com larga vantagem as mortais e venenosas margarinas e manteigas.

Valor Alimentício

Com a polpa, azeite de oliva e iogurte natural desnatado e uma pitada de sal marinho iodado se faz um delicioso e nutritivo creme que pode ser usado no lugar da manteiga, margarina e maionese industrializada.

O abacate, apesar de ser uma fruta com alto teor de gordura, é excelente para a dieta dos atletas da musculação e do fitness. Isto não é um paradoxo, como veremos a seguir.

Ainda há pouco tempo o abacate era considerado uma delícia decadente, mas estudos recentes fizeram com que os benefícios nutricionais dessa fruta se tornassem melhor compreendidos.

ABACATES estão cheios de gordura, mas é do tipo saudável, a gordura insaturada. Abacates podem fazer parte de uma dieta saudável para qualquer pessoa, mas eles são especialmente benéficos para os bodybuilders, que necessitam de gordura insaturada. Para obter o máximo dessa fruta, os atletas a usam em substituição a outras fontes de gordura menos saudáveis, como margarina, manteiga ou maionese.

Meio abacate de tamanho médio contém: zero de sódio, 8 gramas de fibras e aproximadamente 14 gramas de gordura. Desta gordura, 8 gramas são do tipo insaturado, 3 poliinsaturado e apenas 3 gramas são de gordura saturada. Esta generosa dose de gordura não saturada ajuda a manter o colesterol baixo e a proteger contra problemas cardíacos.

O Comitê Consultivo para Orientação de Dietas, do Departamento de Dietas, do Departamento de Agricultura e Saúde dos Estados Unidos, sugeriu pela primeira vez em sua edição do ano 2000, que gorduras insaturadas deveriam fazer parte de uma dieta saudável. Este é um endosso muito importante, considerado que as recomendações do Comitê tendem a ser conservadoras.

De acordo com a Comissão do Abacate da Califórnia, a fruta também é rica em vitaminas C e E, ácido fólico, potássio e do fitonutriente beta-sistoterol (que pode ajudar a baixar o colesterol do sangue), glutathione, bem como, em antioxidantes.

Os antioxidantes são especialmente benéficos para atletas da musculação e do fitness, pois ajudam a destruir os radicais livres gerados pelo treinamento intenso. A obtenção de antioxidantes por meio de frutas e vegetais é altamente recomendável, pois fornecem antioxidantes típicos, diferentes daqueles encontrados nos suplementos.

A cada 30 gramas, o abacate contém três vezes a glutathione* de bananas, maçãs, melões, uvas, ameixas ou cerejas. Ele é também um excelente alimento diário leve em carboidratos, pois meio abacate contém apenas 7 gramas de carbo, aproximadamente.

O abacate de casca verde escura enrugada é o mais comum e produz o ano inteiro. Antes de consumir um abacate, confira se ele está maduro: sensível a uma leve compressão e fácil de descascar. Coma ao natural ou tempere como desejar, guarde bem fechado mas antes salpique com limão para não escurecer.

O ABACATE, chamado "butterfruit" (fruta-manteiga) é com certeza um alimento muito agradável para musculadores, pois sua cremosidade melhora o sabor de alimentos secos como a batata e o peito de frango. Trinta gramas de abacate (mais ou menos 3 colheradas) contém 55 calorias e quase 5 gramas de gordura. Igual quantidade de manteiga contém 215 calorias e 24 gramas de gordura.

Uma excelente forma de incorporá-lo à dieta é utilizá-lo no lugar da maionese ou da manteiga. Com textura macia e sabor suave, o abacate é uma saborosa alternativa para os cremes de queijo e outros geralmente usados para cobertura de batatas e pães. Batido, ele substitui com vantagem a maionese e outros ingredientes menos saudáveis em saladas.

Fruto originado do continente americano, **o abacate é notadamente rico em gordura sendo fonte de ácido oleico e de calorias**. Até pouco tempo atrás, seu consumo era vetado para portadores de obesidade, hipertensão arterial, diabetes, dislipidemias, doenças cardiovasculares e outras patologias que estão associadas ao acúmulo de gordura no organismo, devido a inter-relação entre a alimentação e a origem destas doenças.

O abacate pode ser encontrado na América Latina e outras regiões subtropicais e tropicais do mundo, sendo que o Brasil ocupa hoje o quarto lugar como produtor deste fruto, antecedido apenas pelo México, Estados Unidos e República Dominicana.

Aproximadamente 70% do peso do abacate se refere à polpa do fruto. A composição centesimal média do abacate encontra-se descrita no Quadro 1 mostrado a seguir.

Fica evidente que **o abacate é fonte de muitos nutrientes, destacando-se as fibras e os lipídeos, além de contribuir com calorias**. Mesmo sem poder ser considerado como fonte protéica, o abacate contém quantidades muito superiores às demais frutas neste quesito. Na composição lipídica, **a quantidade de ácido oleico se destaca no abacate**. Esteróis, alcoóis, tocoferóis e carotenos também se fazem presente. Cabe enfatizar que, tanto a variedade como o clima de cultivo podem interferir no teor dos nutrientes do fruto.

Dada a relevância do consumo de abacate em dietas de determinados países, incluindo o Brasil, estudos foram feitos, especialmente no México, relatando o papel protetor que os componentes do abacate possuem tanto na prevenção como no

tratamento de cardiopatias.

"Em 1992 foi publicada a primeira evidência científica sobre a eficácia do abacate como fonte de ácidos graxos monoinsaturados em pessoas saudáveis, reduzindo o colesterol total, o colesterol de baixa densidade (LDL) e os triacilgliceróis (TAG)".

"Posteriormente, em 1997, foi constatado em pacientes com hipercolesterolemia que, além do consumo do fruto induzir redução nas taxas de colesterol total, LDL e TAG, ele favorece o aumento desejável nos níveis do colesterol de alta densidade (HDL)".

Os resultados do consumo de dietas compostas por abacate aparecem logo. Após o período de uma semana já ocorre alterações sensíveis nos indicadores lipídicos do sangue. Além disso, já foi identificado que o consumo do abacate influencia também na glicemia.

Após quatro semanas consumindo dieta contendo abacate, mulheres diabéticas insulino dependentes, compensadas e sem complicações graves decorrentes da patologia, tiveram redução tanto no colesterol sérico total como na glicemia.

Dessa forma:

"O consumo de abacate auxilia no tratamento de doenças crônicas, especialmente nas cardiopatias, diabetes e dislipidemias. Sua composição é nutricionalmente interessante dada as quantidades significativas de ácido oleico, vitamina C, fibras, esteróis e mesmo calorías. Estudos comprovando os benefícios do consumo do fruto a longo prazo ainda são requeridos no sentido de reforçar seu papel terapêutico aqui descrito".

O outono é o período mais recomendado para a compra do abacate. Esta fruta é bastante evitada por pessoas que fazem dietas com baixas calorías, mas pode ser uma boa opção para quem tem colesterol alto. O abacate é rico em glutatona, uma substância antioxidante que protege as artérias do coração dos efeitos prejudiciais da gordura.

Cabe, finalmente, destacar que a introdução regular de abacate na alimentação deve ser feita sob acompanhamento nutricional, dada a elevada densidade calórica do fruto. Caso contrário, indesejáveis quilos podem surgir.

DICAS:

- ◆ para pratos salgados, só use abacates bem maduros. Caso contrário, ficarão muito amargos, dando sabor desagradável.
- ◆ para que o abacate cortado não escureça, passe uma camada fina de manteiga na parte cortada.
- ◆ quando for usar só uma metade do abacate, deixe a outra metade com o caroço. Isto evita que se deteriore com rapidez.
- ◆ para conservar abacate maduro, envolva-o com um pano úmido e coloque na geladeira. Quando o pano secar, volte a umedecer.
- ◆ o abacate é indispensável numa boa vitamina.
- ◆ Na compra prefira os abacates grandes, com caroço preso, casca verde-clara e sem manchas.

Disponível em: <http://www.jornallivre.com.br/82559/caracteristicas-do-abacate.html>

Abacate

Rico em [gorduras](#) e proteínas, o abacate é excelente para pessoas fracas e desnutridas porque facilita o processo de digestão, elimina dores e acaba com a prisão de ventre.

Apesar de rico em gordura vegetal, ele não ataca o fígado, eliminando a sensação de peso no estômago.

O abacate contém muito Fósforo, que ajuda na formação dos ossos e dentes e evita a fadiga mental.

Como remédio, o abacate tem grande utilidade. O caroço moído e queimado, e misturado ao leite, resolve problemas renais, desintensas e doenças do aparelho reprodutor feminino (corrimentos).

Suas folhas, tomadas sob a forma de chá, são altamente digestivas, estimulantes e normalizam irregularidades, como a menstruação. O chá combate também infecções da garganta, elimina a rouquidão e a tosse. Bom também é mastigar as folhas de abacate frescas para curar afecções da boca, estomatites, ânsias, além de fortificar as gengivas e os dentes.

Na cozinha, o abacate mostra-se muito versátil. Dá uma salada de excelente aparência quando cortado em cubos e misturado a rodelas de ovos cozidos, cebola, temperado com sal, vinagre e pimenta do reino. Pode ainda se transformar em sorvete, bastando para isso batê-lo no liquidificador com suco de limão, açúcar e leite e levá-lo ao congelador em forminhas.

Importante é saber que ele se conserva na geladeira por 2 a 4 semanas, quando de boa qualidade.

Seu período de safra vai de fevereiro a agosto.

Cem gramas de abacate fornecem 162 calorias.

Abacate



Fruto do abacateiro, o abacate tem forma semelhante a da pêra, casca áspera de cor verde ou violeta, polpa macia comestível e caroço grande e liso, sendo mais um dos alimentos que a América Central ofereceu ao mundo. O abacateiro é uma árvore originária da Guatemala, Antilhas e México, o que pode ser notado no próprio nome da fruta, pois abacate vem da palavra asteca awakatl, nome da planta na língua natural dos mexicanos. É muito cultivada por toda parte, tanto pelo fruto saboroso, de grande valor nutritivo, quanto pelas folhas com propriedades diuréticas, além de conter 20 a 25% de óleo usado em perfumaria.

O abacate tem alta taxa de gordura, sendo muito rico em calorias, o que torna contra-indicado para regimes de emagrecimento ou de manutenção de peso. No entanto, como sua gordura é fácil de assimilar pelo organismo, pode constar da dieta de quem tem problemas digestivos. Além disso, contém vitaminas A e do complexo B e alguns sais minerais como ferro, cálcio e fósforo.



Existem mais de quinhentas variedades de abacateiros, o que explica os muitos tipos de abacate, diferentes na forma, tamanho e cor. Entre os tipos mais conhecidos encontram-se o manteiga (em forma de pêra, com polpa macia e sem fibras), o guatemala (com forma de ovo e casca rugosa, maior que o manteiga) e o pescoço (parecido com o manteiga, mas um pouco mais alongado).

Os melhores abacates são os mais pesados e firmes, tem polpa macia e gordurosa, com sabor característico e delicado (antes de ficar maduro, ele tem polpa dura e esbranquiçada). Algumas vezes, tem manchas de cor marrom-clara na casca, mas esse é um defeito apenas superficial que não afeta a qualidade do fruto. Para saber se estão no ponto, é só fazer uma ligeira pressão com os dedos: os de casca fina cedem logo, os de casca mais grossa oferecem um pouco mais de resistência. Os abacates duros ou bem firmes, embora possam ter todas as características de boa qualidade, não estão prontos para o consumo imediato, devendo ser amadurecidos.

O abacate deve ser guardado em lugar fresco e arejado. Quando ainda verde, não convém colocá-lo na geladeira, pois o frio interrompe o processo de maturação. Depois de descascado, deve ser imediatamente consumido, porque, em contato com o ar, a polpa escurece. Para evitar o escurecimento imediato da polpa, passe um pouco de limão na superfície do fruto. Como o abacate maduro é muito sensível, amassando-se com muita facilidade, deve evitar-se que fiquem empilhados na fruteira ou no recipiente no qual são guardados.

Para cortar e limpar o abacate, lave-o bem sob água corrente e enxugue. Corte-o ao meio, no sentido do comprimento, torça delicadamente as duas metades para separá-los e, com a ponta de uma faca, retire o caroço. Dependendo do uso, corte-o em fatias e descasque.



No Brasil, o abacate é consumido ao natural com açúcar, como sobremesa. No entanto, em outros países é mais apreciado em saladas, bem temperado com vinagre, pimenta e maionese. Em pratos doces, o abacate combina muito bem com limão, leite, creme de leite e leite condensado, na preparação de sorvetes, cremes, musses e bebidas. Em pratos salgados, vai bem com camarão e lagosta, em saladas ou acompanhando pratos fortes.

DICAS CULINÁRIAS

Para saber quanto comprar, calcule que 3 abacates são suficientes para fazer um creme para 6 pessoas.

Se o abacate ainda estiver verde, deixe-o enterrado em farinha de trigo que logo ficará maduro. Para que o creme de abacate não escureça, depois de pronto coloque-o num prato fundo e ponha o caroço da fruta, sem lavar, bem no meio do prato e guarde na geladeira até o momento de servir. Para pratos salgados, só use abacates bem maduros. Caso contrário, ficarão muito amargos, dando sabor desagradável.

Para que o abacate cortado não escureça, passe uma camada fina de manteiga na parte cortada. Quando for usar só uma metade do abacate, deixe a outra metade com o caroço. Isto evita que se deteriore com rapidez. Para conservar abacate maduro, envolva-o com um pano úmido e coloque na geladeira. Quando o pano secar, volte a umedecer.

O abacate é indispensável numa boa vitamina. Quando for comprar prefira os abacates grandes, com caroço preso, casca verde-clara e sem manchas. O creme de abacate feito com açúcar e um pouco de leite, fica melhor quando misturado com pedacinhos de amendoim torrado, salgado e sem casca. Também fica ótimo com castanha de caju.

CURIOSIDADES

Algumas tribos da Amazônia usam os brotos do abacateiro para combater doenças dos pulmões.

nas Antilhas o abacate é considerado um afrodisíaco.

o abacate era antigamente chamado de "pêra-de-advogado".
o frio é um dos principais inimigos do abacateiro.

Abacate

Aspectos Gerais

O abacateiro (*Persea americana* L.) é uma árvore elegante, de caule pouco reto e que, em estado silvestre, chega-se até 20 m de altura. Quando cultivada, sua altura é bem menor. Do fruto comestível também se pode extrair um óleo semelhante ao azeite de oliva. Curiosamente, o abacateiro é considerado legume na maior parte do mundo, sendo consumido como salada, sopa e sob a forma de conserva.

Solo e Clima

O abacateiro desenvolve-se melhor em solos, leves, profundos e bem drenados, ligeiramente ácidos. As melhores condições climáticas são encontradas em regiões com chuvas em torno de 1 200 mm anuais, razoavelmente distribuídas, e que não sejam sujeitas a ventos fortes e frios. A temperatura média preferida oscila em torno de 20°C, a mínima não deve ser inferior a 6°C. As variedades do abacateiro dividem-se, de acordo com suas características, nos grupos A e B. Dentro dessa divisão, as mais recomendadas são: pollock (B), simonds (A), fortuna (A), e quintal (B). Para o bom desenvolvimento do abacateiro, é fundamental conhecer as características de cada variedade.

Polinização

Para obter uma boa polinização, é preciso que no mesmo pomar existam variedades de abacateiro A e B. Nos abacateiros de variedades A, a primeira abertura da flor ocorre de manhã, quando o estigma (parte que recebe o pólen) está aberto, pronto para ser polinizado. Mas as anteras, que contêm os grãos de pólen, só vão abrir-se na tarde do dia seguinte, quando o estigma não tem mais condições de receber o seu pólen. Nos abacateiros do grupo B, a abertura do estigma e da antera tem alternância diferente, complementando as aberturas das flores dos abacateiros do grupo A. Assim, o pólen saído das anteras das flores de um grupo de abacateiros vai para os estigmas das flores do outro grupo e ocorre o que se chama de polinização cruzada. O pólen é levado de uma para planta para outra por insetos, principalmente abelhas. Por isso é aconselhável que as plantas polinizadoras não estejam a mais de 15 cm de distância das que devem ser polinizadas, e que haja duas colméias por hectare e plantação de abacateiros. Caso o agricultor queira colher abacates de uma só variedade, é preciso que haja no mínimo 10% de plantas polinizadoras do outro grupo.

Propagação

As plantas propagadas por sementes dificilmente darão frutos idênticos aos da matriz. Assim, o melhor método de obter mudas é o de enxertia por garfagem em fenda cheia. No preparo das mudas, utilizam-se sacos de polietileno de 18 x 30 cm.

Espaçamento e Coveamento

A distância entre as plantas pode variar de 8 x 9 m a 10 x 12 m. As covas devem ter 0,50 x 0,50 x 0,50 m.

Plantio

Deve ser feito no período das chuvas, deixando-se o colo da planta cerca de 5 cm acima do nível do solo, depois de retirar os sacos plásticos das mudas. É importante interplantar variedades dos grupos A e B que floresçam no mesmo período, para aumentar a fecundação. Plantada a muda, é necessário fazer uma espécie de bacia ao seu redor, com terra retirada na abertura da cova, para permitir a retenção de água. Aconselha-se ainda colocar sobre essa bacia uma cobertura morta - palha de arroz, ou capim seco, por exemplo - para diminuir a evaporação da água.

Tratos Culturais

No abacateiro normalmente só se faz poda de limpeza. Na fase de formação do pomar recomenda-se o plantio intercalar de culturas anuais ou de leguminosas para adubação verde.

Adubação

A calagem e a adubação devem ser feitas de acordo com a análise do solo, repetida, pelo menos, a cada quatro anos. Considerando-se um solo com baixos teores de fósforo e de potássio, recomenda-se a seguinte adubação: na cova, 15 a 20 l de esterco de curral, 500 g de superfosfato simples e 100 g de cloreto de potássio; primeiro ano, 55 g de uréia e 35 g de cloreto de potássio, por planta e por vez, após o pegamento das mudas e no final da estação chuvosa; segundo ano, 65 g de uréia, 220 g de superfosfato simples e 50 g de cloreto de potássio, por planta e por vez, no início e no final do período chuvoso; terceiro ano, 85 g de uréia, 290 g de superfosfato simples e 65 g de cloreto de potássio, por planta e por vez, no início e no final das chuvas; pomares safreiros, 170 g de uréia, 445 g de superfosfato simples e 100 g de cloreto de potássio, por planta e por vez, no início e no final da estação chuvosa.

Combate às Pragas e Doenças

As pragas e doenças mais freqüentes são as lagartas, a podridão-das-raízes, a verrugose e a antracnose. As lagartas são controladas com calda de fumo ou biofertilizante. A podridão-das-raízes exige um controle preventivo, fazendo-se o

plantio em solos leves e bem drenados. Já a verrugose e a antracnose podem ser controladas com pulverizações de oxiclreto de cobre.

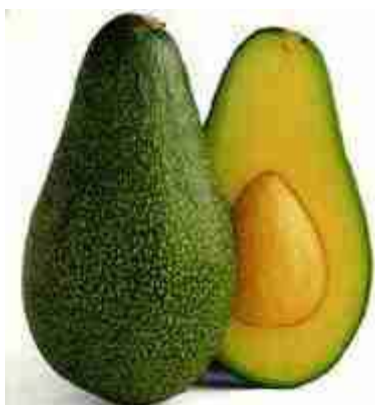
Colheita

O abacateiro começa a produzir no terceiro ano após o plantio, e a produção de uma planta adulta oscila entre 200 a 800 frutos por ano. A variedade margarida, desenvolvida pelo Iapar, é considerada das mais lucrativas, porque seus frutos amadurecem tarde e alcançam melhores preços. Plantando-se espécies precoces, de meia-estação e tardias, com polinizadoras que floresçam na mesma época, podem-se colher frutos o ano todo.

Composição por 100 g

162 calorias, 13 mg de cálcio, 47 mg de fósforo, 0,07 mg de ferro, 0,07 mg de vitamina B1, 0,24 mg de vitamina B2 e 12 mg de vitamina C.

Abacate



O abacate, abacado ou pêra-de-advogado é o fruto comestível do abacateiro, que é uma árvore da família da laureáceas, nativa do México ou da América do Sul (*Persea americana*), hoje extensamente cultivada - incluindo nas Ilhas Canárias e na Ilha da Madeira - e muito popular no Brasil. São conhecidas mais de 500 variedades, de três origens diferentes: a guatemalteca, a antilhana e a mexicana. A parte comestível é a polpa verde-amarelada, de consistência mole, que envolve a grande semente. Tem mais de 30% de gorduras (extraída comercialmente da semente, como do mesocarpo do fruto e de aplicação cosmética), é rica em açúcares e vitaminas e possui um dos mais elevados teores de proteínas dentre as frutas. É consumido isoladamente ou em saladas temperadas com molhos, como no guacamole, prato da culinária mexicana, ou como sobremesa, batido com leite e açúcar no Brasil.

O abacate era amplamente cultivado antes da conquista espanhola, mas só mereceu a atenção dos horticultores no século XIX. O nome nahuatl (asteca) do fruto é ahuacatl (o qual significa testículo - analogia com a sua forma), que originou, em espanhol, a palavra aguacate. O abacate é um fruto arredondado ou piriforme, de peso médio de 500 a 1.500g. Sua casca varia, em colorido, do verde ao vermelho-

escuro, passando pelo pardo, violáceo ou negro. As suas duas principais variedades são a Strong (cor verde) e a Hass (cor roxa). A árvore, o abacateiro, atinge até 15 ou 20 m e cresce melhor em climas quentes.

Alimentação

Valor nutritivo

Abacate cru (valor nutritivo por 100g)			
água: 73,23 g	resíduos totais: 1,58 g	fibras: 6,7 g	valor energético: 160 kcal
proteínas: 2,00 g	lípidos: 14,66 g	glícidos: 8,53 g	açúcares simples: 0,66 g
oligo-elementos			
potássio: 485 mg	magnésio: 29 mg	fósforo: 52 mg	cálcio: 12 mg
sódio: 7 mg	zinco: 640 µg	ferro: 550 µg	cobre: 190 µg
vitaminas			
vitamina C: 10,0 mg	vitamina B1: 67 µg	vitamina B2: 130 µg	vitamina B3: 1738 µg
vitamina B5: 1389 µg	vitamina B6: 257 µg	vitamina B9: 0 µg	vitamina B12: 0 µg
vitamina A: 146 UI	retinol: 0 µg	vitamina E: 2,07 µg	vitamina K: 21 µg
ácidos gordos			
saturados: 2126 mg	mono-insaturados: 9799 mg	poli-insaturados: 1816 mg	colesterol: 0 mg

Alergologia

A variedade Strong parece ser mais alergizante que a Hass. Estão descritas dermatites de contacto com cremes solares com abacate no seu conteúdo. A alergia IgE dependente ao abacate é rara, traduzindo-se por rinoconjuntivite, vómitos, urticária e choque anafilático. Em geral, existe um ou mais sensibilizantes associados, como a papaia, kiwi, banana, castanha e sobretudo látex.

Abacate

O Abacate (*Persea americana*), nativo da América Central, é uma fruta com formato oval ou de pêra com 15 cm a 20 cm de comprimento e pode chegar a pesar até 1,5 kg. Em geral, sua polpa quando madura é amarela-esverdeada com uma consistência cremosa, em razão de sua elevada quantidade de gordura. No entanto, a cor e a forma da fruta dependem da variedade. No mundo todo há 500 variedades de abacate e, no Brasil, 50. As mais conhecidas são o antilhano (também chamado manteiga, por não ter fibras), que tem pedúnculos curtos, casca lisa, caroço relativamente grande e polpa macia; e o guatemalense, proveniente das regiões altas da América Central, cujos pedúnculos são longos, a casca espessa e rugosa e o caroço pequeno.

Propriedades nutricionais

O abacate é rico em gordura, principalmente a do tipo monoinsaturada, a mesma do azeite de oliva, considerada pelos especialistas em nutrição como um tipo de gordura saudável, pois ajuda a controlar a taxa do mau colesterol no sangue. Não possui colesterol e contém vitaminas A, B1, B2, niacina, ácido fólico, ferro, cálcio e é uma excelente fonte de fibras: fornece 6 g por 100 g de polpa (um adulto precisa de 20 g a 30 g por dia).

Como comprar e armazenar

Prefira abacates de cor uniforme, íntegros, livres de pontos escuros e pesados em relação ao tamanho. Para verificar se está maduro, basta segurá-lo e apertar levemente com o polegar a região próxima ao pedúnculo, que deve ter uma textura macia, mas não mole. Caso queira acelerar o processo de amadurecimento, coloque o abacate num saco de papel e deixe em ambiente sem luz. Para armazenar, o mais adequado é em local fresco. Quando verde, no entanto, não deve ser guardado na geladeira, pois a baixa temperatura interrompe o processo de amadurecimento. O abacate oxida com facilidade e, por essa razão, deve ser consumido ou usado imediatamente depois de aberto. Para retardar o processo de oxidação, regue com uma substância ácida, como suco de limão ou vinagre. Para congelar, retire a polpa e amasse com bastante suco de limão. Em seguida, coloque-a num recipiente, tampe e leve ao congelador por até 4 semanas.

Como usar

O Brasil é o único país do mundo onde o abacate é usado basicamente como sobremesa, à base de leite, na forma de sorvetes e cremes. Mas pode ser usado tanto em preparações doces quanto salgadas, de acordo com os hábitos de cada povo. Em muitos países é consumido temperado com sal e outros ingredientes. No México, por exemplo, é usado no preparo do tradicional guacamole (receita ao lado), servido com

tortillas, salgadinhos de milho, tacos ou para acompanhar pratos à base de batata, aves.

Perfil nutricionail em 150g (1 xícara de chá de polpa picada)	
Energia	160 calorias
Carboidratos	7,5 g
Fibras	6 g
Gorduras totais	15,5 g
Gorduras monoinsaturadas	9,5 g
Colesterol	0
Proteínas	2 mg
Sódio	10 mg
Potássio	600 mg
Ferro	1 mg
Vitamina A	200 mcgRE

Abacate

O que realmente caracteriza o abacate é o seu rico conteúdo em gordura, 8,8g% no abacate roxo, 15,8g% no abacate Guatemala, de 16 a 18,5g% no abacate comum. Aproximadamente 89% do calor energético do abacate provém desta gordura assim distribuída: 3,7g de gordura saturada, 8,3g de gordura mono-insaturada e 6,5g de gordura poliinsaturada e quantidades ínfimas de colesterol (14mg%).

O abacate, em comparação com outra fruta, tem valor energético considerável devido ao seu alto teor de gordura. Aproximadamente 162 calorias por 100 gramas, ou seja, o dobro da manga, duas vezes e meia o valor calórico da maçã ou abacaxi, mais de três vezes e meia o da laranja. O abacate também tem alto conteúdo em proteínas e em sais minerais em relação a outras frutas.

Efeitos exóticos do abacate

AFRODISÍACO

Acredita o povo que a polpa do abacate tenha poderes afrodisíacos. No caroço, concentra-se parte da força libidogênica do abacate.

O macerado dos caroços preparado com vinho branco, como seu extrato fluido, são considerados como bons afrodisíacos.

DOR

Do abacate se extrai um azeite muito bom para combater localmente a dor reumática e a dor da gota.

DIURÉTICO

O chá da folha do abacateiro tem a fama de ser diurético e carminativo (que elimina gases intestinais).

AÇÃO INTESTINAL

O caroço tostado e moído bem fino combate a diarreia e a disenteria.

Valores Nutricionais

Porção: 100 g

Kcal: 162.0

HC: 6.4

PTN: 1.8

LIP: 16.

Colesterol: 0

Fibras: 2

Abacate



O fruto, de tamanho variável é uma baga ovóide ou piriforme, medindo até 20cm de comprimento. Contém polpa verde, finíssima comestível, que envolve a semente, grande e globulosa. Além de uma pequena porcentagem de ácidos, o abacate possui matérias graxas, proteínas, substâncias minerais, óleo pingue, açúcar, hidrato de carbono, etc. Com exceção da banana, o abacate tem quatro vezes mais valor nutritivo do que os outros frutos. Emprego: Prisão de ventre, flatulências, perturbações digestivas, gota reumatismo, afecções dos rins, da pele, do fígado, etc. As cascas são vermífugas, sendo também adequadas para o tratamento de hemorragias,

disenterias e boubas. O chá de folhas por sua vez, é excelente diurético, sendo também eficaz nos seguintes casos: nevralgias, dores de cabeça, catarros, bronquite, diarreia, afecções da garganta, cansaço, dispepsia atônica, rouquidão, tosse, disenteria, etc.

Disponível: <http://www.ednatureza.com.br/abacateiro.htm>