



Avocado

Avocado virker mod hårtab og hudsygdomme og indeholder et antibiotika-lignende stof, der bl.a. forebygger tarminfektioner. Selvom avocado har et højt fedtindhold, forbedres kolesterolsituationen i sidste ende på grund af det umættede fedt, som snarere beskytter blodkarrene frem for at skade dem.

Det vigtigste fedtstof, oleinsyre (enkeltumættet, som også findes i store mængder i olivenolie), optræder som antioxidant ved at blokere for det skadelige LDL-kolesterols karødelæggende virkning.

Det er én af de rigeste kilder til glutathion, en kraftig antioxidant, som bevisligt neutraliserer 30 forskellige kræftfremkaldende stoffer og som under laboratorieforsøg har vist sig at kunne hæmme delingsvækst ved aids-virus. Avocado er fyldt med B6-vitamin og udvider desuden blodårerne.

En lille avocado giver 190 kalorier fordelt på bl.a. 20 gram fedt, hvoraf 12 gram er enkeltumættet, 2 gram flerumættet og 4 gram mættet. Den dækker 50% af den anbefalede dagsdosis B6-vitamin og 33% af den anbefalede dagsdosis E-vitamin og forsyner kroppen med pæne mængder af både kalium og kostfibre.

Udvendig : Vitaminer og vigtige aminosyrer i den rene avocadoolie kan udnyttes i fugtighedsgivende masker og creme.

opskrift

opskrift

opskrift

Guacamole

3 modne avocadoer

1 skalotteløg, finthakket

3 hvidløgsfed

Saften fra en halv citron

Halvanden spiseske olivenolie

2 spsk. creme fraiche eller vegansk yoghurt

Salt og peber

Kan evt. sødes til med lidt honning eller ahornsirup

Pil og rist hvidløgsfeddene i lidt olie, til de er blevet gyldne. Skær avocadoerne ud og mos dem med en gaffel. Hak de ristede hvidløgsfed fint. Rør hvidløg, løg, citronsaft, olie og cremefraiche sammen med avocado og smag til med salt og peber.

Tips:

Avocadoen bliver hurtigt mørk, når den tages ud af skrællen. For at undgå dette, kan du tilsætte citronsaft.

Skal avocadosalaten anrettes lidt ekstra smart, så gem skallen efter avocadoen er skrabet ud. Skrab den ren og kom avocadosalaten tilbage i skallen. Det ser flot ud, når det serveres i en halv avocadoskal.

Kilde: Husapoteket, www.balancen.net